臀部と脚 ADVANCED

上級 | 9 min | 88 Kcal

1		レッグプルダウン	x10 回
2		スクアットサイドキック	x20 回
3		リバースヒップエクステンション	x20 回
	休憩		20 秒
4		レッグプルダウン	x10 回
5		スクアットサイドキック	x20 回
6		リバースヒップエクステンション	x10 回
	休憩		15 秒
7		スクワット	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		シングルレッグブリッジ	x10 回
9		ふくらはぎ上げ	x30 回
	休憩		15 秒
10		スクワット	x30 回
11		シングルレッグブリッジ	x10 回
12		ふくらはぎ上げ	x30 回

Legify

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.