# 超時短腹筋トレーニング – レベル2

中級 | ⏱ 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 垂直総合クランチ | x30 回 |
| 2 |  | レッグプッシュ | x30 回 |
| | 休憩 | | 10 秒 |
| 3 |  | 垂直総合クランチ | x30 回 |
| 4 |  | レッグプッシュ | x30 回 |

**P4P**

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験が待っています。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.