「鬼」腹筋

上級 | 10 min

1		交互腹筋運動	x10 回
	休憩		20 秒
2		Alternating Beat Abs	40 秒
	休憩		20 秒
3		サイクリング腹筋	x20 回
4		フロアワイパー	x10 回
	休憩		15 秒
5		垂直総合クランチ	x20 回
6		V-アップス	x15 回
7		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

8		レッグプッシュ	x20 回
9		4ストロークの脚上げ	x10 回
10		ダブルツイスト	x20 回
11		クロスクランチ	x10 回

休憩 30 秒

12		交互腹筋運動	x5 回
13		**Alternating Beat Abs**	20 秒
14		サイクリング腹筋	x10 回
15		フロアワイパー	x5 回
16		垂直総合クランチ	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-アップス	x10 回
18		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x10 回
19		レッグプッシュ	x10 回
20		4ストロークの脚上げ	x5 回
21		ダブルツイスト	x10 回
22		クロスクランチ	x5 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.