「鬼」腹筋 レベル2

上級 | 15 min

1		足を交互に交差	x20 回
2		**Wide V-Ups**	x10 回
3		ダンベルを使った腹筋運動 ダンベル	x20 回
4		肘つきサイド「プランク」	10 秒

休憩 45 秒

5		押し手でクランチ	x20 回
6		レッグプッシュ	x15 回
7		回転斜めクランチ	x15 回
8		押し手でクランチ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		レッグプッシュ	x15 回
10		回転斜めクランチ	x15 回

休憩 30 秒

11		**Double leg stretch**	x30 回
12		垂直総合クランチ	x30 回
13		肘つきサイド「プランク」	20 秒
14		4ストロークの脚上げ	x10 回
15		逆クランチ	x30 回
16		4ストロークの脚上げ	x10 回
17		レッグプッシュ	x30 回

休憩 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		回転斜めクランチ	x15 回
19		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x20 回
20		Wide V-Ups	x20 回
21		レッグプッシュ	x20 回
22		垂直総合クランチ	x20 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。

- 🎬 完全なアニメーション付きビデオガイド
- 🎵 より良いトレーニングのためのオリジナル音楽
- ⚙️ カスタマイズ可能なタイマーと設定
- 📅 30日、60日、90日の段階的プラン
- ✨ AIで生成された新しいワークアウト

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.