8分

初級 | 9 min | 88 Kcal

1		膝腕立て伏せ	x20 回
2		ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ ベンチ / 椅子	x15 回
	休憩		30 秒
3		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	x20 回
4		アトラス腕立て伏せ ベンチ2台 / 椅子2脚	x10 回
	休憩		30 秒
5		膝腕立て伏せ	x20 回
6		ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ ベンチ / 椅子	x15 回
	休憩		30 秒
7		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



アトラス腕立て伏せ

ベンチ2台 / 椅子2脚

x10 回

9



両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ

x20 回

休憩 30 秒

10



ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

x15 回

11



膝腕立て伏せ

x20 回

12



アトラス腕立て伏せ

ベンチ2台 / 椅子2脚

x10 回

Chestify

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.