8分

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		オルタネイトダンベルカール ダンベル	x15 回
	休憩	25 秒	
2		バーベルカールズ バーベル	x15 回
	休憩	25 秒	
3		Dumbbell lateral raises ダンベル	x15 回
	休憩	25 秒	
4		トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ ベンチ / 椅子	x15 回
	休憩	25 秒	
5		三頭筋キックバック ダンベル	x15 回
	休憩	25 秒	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● Alternate front raise

ダンベル

x15
回

休憩 25 秒

7



● 回転二頭筋カール

ダンベル

x15
回

休憩 25 秒

8



● ダンベル三頭筋伸ばし

ダンベル

x15
回

休憩 25 秒

9



● Rear raise

ダンベル

x15
回

Armify

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.