8分 ーレベル2

中級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		腕立て伏せ	x16 回
	休憩		25 秒
2		腕立て伏せ	x16 回
	休憩		25 秒
3		腕立て伏せ	x16 回
	休憩		25 秒
4		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x16 回
	休憩		25 秒
5		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x16 回
	休憩		25 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態

x16 回

休憩 25 秒

7



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

x16 回

休憩 25 秒

8



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

x16 回

休憩 25 秒

9



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

x16 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.