8分ーレベル3

上級 | 8 min | 78 Kcal

1		膝腕立て伏せ	x30 回
	休憩		15 秒
2		膝腕立て伏せ	x30 回
	休憩		15 秒
3		腕立て伏せ	x30 回
	休憩		15 秒
4		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x30 回
	休憩		15 秒
5		アトラス腕立て伏せ ベンチ2台 / 椅子2脚	x25 回
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

x30 回

休憩 15 秒

7



● 握りこぶしV字腕立て伏せ

x10 回

休憩 15 秒

8



● 握りこぶしV字腕立て伏せ

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

- 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.