8分間胸トレーニング

初級 | 9 min

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 台	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 台	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 台	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

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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.