Creed

中級 | 8 min | 78 Kcal

1		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		30 秒
2		腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
3		爆発腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
4		握りこぶしV字腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
5		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
7		爆発腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
8		握りこぶしV字腕立て伏せ	30 秒

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.