Push-Ups Challenge

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		上半身回転付き 腕立て伏せ	30 秒
	休憩		10 秒
2		腕立て伏せ	30 秒
	休憩		10 秒
3		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		10 秒
4		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	30 秒
	休憩		10 秒
5		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	30 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

30 秒

休憩 10 秒

7



ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ

ベンチ / 椅子

30 秒

休憩 10 秒

8



アトラス腕立て伏せ

ベンチ2台 / 椅子2脚

30 秒

休憩 10 秒

9



スパルタ腕立て伏せ

30 秒

休憩 10 秒

10



爆発腕立て伏せ

30 秒

休憩 10 秒

11



ヒンズー腕立て伏せ

30 秒

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 握りこぶしV字腕立て伏せ	30 秒

Quickify

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.