Upper Body

上級 | 8 min | 78 Kcal

1		その場でハイニーラン	30 秒
休憩			10 秒
2		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	30 秒
休憩			10 秒
3		脚を交差したサイドplank	30 秒
休憩			10 秒
4		ダンベルフロントレイズ ダンベル	30 秒
休憩			10 秒
5		ダンベルを使った腹筋運動 ダンベル	30 秒
休憩			10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 腕立て伏せ 30 秒

休憩 10 秒

7  ● バーピーズ 30 秒

休憩 10 秒

8  ● 膝を胸へ引き寄せるクランチ 30 秒

休憩 10 秒

9  ● ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ 30 秒
ベンチ / 椅子

休憩 10 秒

10  ● ダブルツイスト 30 秒

休憩 10 秒

11  ● トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ 30 秒
ベンチ / 椅子

休憩 10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● プランク 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.