たくましい腕

中級 | 12 min | 118 Kcal

1		バーベルカールズ バーベル	x20 回
	休憩		40 秒
2		バーベルカールズ バーベル	x18 回
	休憩		40 秒
3		バーベルカールズ バーベル	x16 回
	休憩		40 秒
4		バーベルカールズ バーベル	x14 回
	休憩		40 秒
5		バーベルカールズ バーベル	x12 回
	休憩		40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



座ったままで交互に曲げる

バーベル

x10
回

休憩 40 秒

7



座ったままで交互に曲げる

バーベル

x10
回

休憩 40 秒

8



座ったままで交互に曲げる

バーベル

x10
回

休憩 30 秒

9



回転二頭筋カール

ダンベル

x10
回

休憩 40 秒

10



回転二頭筋カール

ダンベル

x20
回

休憩 60 秒

11



バーベルカールズ

バーベル

x20
回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Armify

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.