インセイン

上級 | 8 min | 78 Kcal

1		膝腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
2		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回
	休憩		20 秒
3		腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
4		スパルタ腕立て伏せ	25 秒
	休憩		20 秒
5		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x10 回
	休憩		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ヒンズー腕立て伏せ	x5 回
		休憩	20 秒
7		爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	30 秒
8		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x10 回
9		ヒンズー腕立て伏せ	x5 回
10		爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	30 秒
11		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回

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 豊かでダイナミックな体

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.