インセイン

上級 | 12 min | 118 Kcal

1		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
2		腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
3		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
4		腕立て伏せ	x20 回
	休憩		30 秒
5		上半身回転付き 腕立て伏せ	x5 回
	休憩		30 秒
6		ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ ベンチ / 椅子	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 45 秒

7  スパルタ腕立て伏せ 35 秒

休憩 30 秒

8  ヒンズー腕立て伏せ x8 回

9  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

10  ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション） x15 回

休憩 10 秒

11  ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション） x10 回

休憩 30 秒

12  爆発腕立て伏せ 20 秒

休憩 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		● 上半身回転付き 腕立て伏せ	x5 回
		休憩	20 秒
14		● 爆発腕立て伏せ	20 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.