インセイン

上級 | 12 min | 118 Kcal

1		バーベルカールズ バーベル	20 秒
	休憩		10 秒
2		交互に行うハンマーカール ダンベル	20 秒
	休憩		10 秒
3		バーベルカールズ バーベル	30 秒
	休憩		10 秒
4		交互に行うハンマーカール ダンベル	30 秒
	休憩		30 秒
5		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ ベンチ / 椅子	30 秒
		休憩	15 秒
7		三頭筋キックバック ダンベル	30 秒
		休憩	5 秒
8		2つのベンチでのディップ ベンチ2台 / 椅子2脚	30 秒
		休憩	30 秒
9		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
10		座ったままで交互に曲げる バーベル	x20 回
		休憩	30 秒
11		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
12		座ったままで交互に曲げる バーベル	x20 回
		休憩	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

● 2つのベンチでのディップ

ベンチ2台 / 椅子2脚

30 秒

14 

● 回転二頭筋カール

ダンベル

30 秒

休憩 15 秒

15 

● Dumbbell lateral raises

ダンベル

x25 回

休憩 20 秒

16 

● Dumbbell lateral raises

ダンベル

x25 回



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.