インセイン

上級 | 22 min | 216 Kcal

1		Star Push-Ups	x30 回
	休憩		20 秒
2		Star Push-Ups	x20 回
	休憩		10 秒
3		Star Push-Ups	x10 回
	休憩		10 秒
4		爆発腕立て伏せ	40 秒
	休憩		20 秒
5		爆発腕立て伏せ	25 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	10 秒
7		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x30 回
		休憩	20 秒
8		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x25 回
		休憩	15 秒
9		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
		休憩	10 秒
10		● スパルタ腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
11		● スパルタ腕立て伏せ	20 秒
		休憩	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● スパルタ腕立て伏せ **15** 秒

休憩 15 秒

13  ● 上半身回転付き 腕立て伏せ **x15** 回

休憩 30 秒

14  ● 上半身回転付き 腕立て伏せ **x10** 回

休憩 20 秒

15  ● 上半身回転付き 腕立て伏せ **x10** 回

休憩 30 秒

16  ● スパイダーマン腕立て伏せ **30** 秒

休憩 15 秒

17  ● スパイダーマン腕立て伏せ **30** 秒

休憩 15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		スパイダーマン腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
19		ヒンズー腕立て伏せ	x30 回
		休憩	20 秒
20		ヒンズー腕立て伏せ	x20 回
		休憩	15 秒
21		ヒンズー腕立て伏せ	x15 回
		休憩	30 秒
22		爆発腕立て伏せ	15 秒
23		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
24		爆発腕立て伏せ	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
	休憩		30 秒
26		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
27		爆発腕立て伏せ	15 秒
28		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
29		爆発腕立て伏せ	15 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

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.