スパルタ胸筋トレーニング

上級 | 7 min

1		マウンテンクライマー	30 秒
2		**Star Push-Ups**	x30 回
	休憩		20 秒
3		ジャンプバーピーズ	30 秒
	休憩		10 秒
4		スパイダーマン腕立て伏せ	x20 回
	休憩		15 秒
5		スパルタ腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
6		ヒンズー腕立て伏せ	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 15 秒

7  ジャンプバーピーズ **30** 秒

休憩 15 秒

8  **Star Push-Ups** **x30** 回

P4P

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験が待っています。

- 🎬 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.