ピラミッド胸筋トレーニング

上級 | 6 min

1		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x30 回
	休憩		30 秒
2		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
	休憩		20 秒
3		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x10 回
	休憩		10 秒
4		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x5 回
	休憩		30 秒
5		腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 腕立て伏せ **x20** 回

休憩 10 秒

7  ● 腕立て伏せ **x10** 回

休憩 5 秒

8  ● 腕立て伏せ **x5** 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.