上半身トレーニング

上級 | 8 min

1		その場でハイニーラン	30 秒
		休憩	10 秒
2		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	30 秒
		休憩	10 秒
3		脚を交差したサイドplank	30 秒
		休憩	10 秒
4		ダンベルフロントレイズ ダンベル	30 秒
		休憩	10 秒
5		ダンベルを使った腹筋運動 ダンベル	30 秒
		休憩	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 腕立て伏せ	30 秒
		休憩	10 秒
7		● バーピーズ	30 秒
		休憩	10 秒
8		● 膝を胸へ引き寄せるクランチ	30 秒
		休憩	10 秒
9		● ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ 台	30 秒
		休憩	10 秒
10		● ダブルツイスト	30 秒
		休憩	10 秒
11		● 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	10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● プランク	30	秒

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.