上半身トレーニング

中級 | ⏱ 9 min

1		プランク	40 秒
		休憩	20 秒
2		スパイダーマン腕立て伏せ	x15 回
		休憩	20 秒
3		クロスクランチ	x15 回
		休憩	20 秒
4		**Oblique Roll Down**	x10 回
		休憩	20 秒
5		スイッチキック	30 秒
		休憩	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Star Push-Ups x20 回

休憩 20 秒

7  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

x20 回

休憩 20 秒

8  バスソープランク x15 回

休憩 20 秒

9  腕立て伏せ x20 回

休憩 20 秒

10  プランク 40 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.