上腕三頭筋集中トレーニング

初級 | 3 min

1		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
2		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	40 秒
	休憩		20 秒
3		三頭筋キックバック ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
4		ベンチでの三頭筋キックバック ベンチ / 椅子	20 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.