夏のボディ

中級 | 4 min | 39 Kcal

1		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	40 秒
	休憩		20 秒
2		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	40 秒
	休憩		20 秒
3		上半身回転付き 腕立て伏せ	40 秒
	休憩		20 秒
4		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	40 秒

Chestify

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

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.