夏のボディ

初級 | 11 min | 108 Kcal

1		リバースバーベルカール バーベル	30 秒
	休憩		30 秒
2		三頭筋キックバック ダンベル	30 秒
	休憩		30 秒
3		Alternate front raise ダンベル	x30 回
	休憩		30 秒
4		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		30 秒
5		バーベルカールズ バーベル	30 秒
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

ダンベル

x30
回

休憩 30 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

30
秒

休憩 30 秒

8



交互に行うハンマーカール

ダンベル

30
秒

休憩 30 秒

9



ダンベル三頭筋伸ばし

ダンベル

30
秒

休憩 30 秒

10



Rear raise

ダンベル

x30
回

Armify

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.