夏支度の胸筋トレーニング

中級 ⏱ 4 min

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

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.