夏支度の腕トレーニング

初級 | 11 min

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

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.