大胸筋上部トレーニング

上級 | 9 min

1		ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x20 回
休憩			30 秒
2		ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x20 回
休憩			30 秒
3		ベンチに膝を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x20 回
休憩			30 秒
4		握りこぶしV字腕立て伏せ	x10 回
休憩			30 秒
5		握りこぶしV字腕立て伏せ	x10 回
休憩			30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- 握りこぶしV字腕立て伏せ

x10
回

休憩 30 秒

7



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

台

x20
回

休憩 40 秒

8



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

台

x20
回

休憩 40 秒

9



- ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ

台

x20
回

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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.