胸「筋肉工場」

中級　11 min

1		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
	休憩		20 秒
2		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
	休憩		20 秒
3		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
	休憩		60 秒
4		ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x15 回
	休憩		15 秒
5		ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x15 回
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x14 回
	休憩		60 秒
7		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 回
	休憩		10 秒
8		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 回
	休憩		10 秒
9		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 回
	休憩		60 秒
10		● ヒンズー腕立て伏せ	x10 回
	休憩		10 秒
11		● ヒンズー腕立て伏せ	x10 回
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		ヒンズー腕立て伏せ	x10 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。

- 🎬 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.