胸筋「アップダウン」

中級　6 min

1		アトラス腕立て伏せ ベンチ2台 / 椅子2脚	x20 回
休憩			20 秒
2		アトラス腕立て伏せ ベンチ2台 / 椅子2脚	x20 回
休憩			20 秒
3		アトラス腕立て伏せ ベンチ2台 / 椅子2脚	x20 回
休憩			20 秒
4		ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x20 回
休憩			20 秒
5		ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ 台	x20 回
休憩			20 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

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。

- 🎬 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.