胸筋「クリード」流

中級 | 8 min

1		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		30 秒
2		腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
3		爆発腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
4		握りこぶしV字腕立て伏せ	30 秒
	休憩		30 秒
5		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	30 秒
	休憩		30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 腕立て伏せ **30** 秒

休憩 30 秒

7  ● 爆発腕立て伏せ **30** 秒

休憩 30 秒

8  ● 握りこぶしV字腕立て伏せ **30** 秒

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.