胸筋「極限」

上級 | ⏱ 8 min

1		膝腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
2		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回
	休憩		20 秒
3		腕立て伏せ	x30 回
	休憩		20 秒
4		スパルタ腕立て伏せ	25 秒
	休憩		20 秒
5		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x10 回
	休憩		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ヒンズー腕立て伏せ	x5 回
		休憩	20 秒
7		爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	30 秒
8		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x10 回
9		ヒンズー腕立て伏せ	x5 回
10		爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	30 秒
11		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 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.