# 胸筋「極限」 – レベル2

上級 | 12 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ | x30 回 |
| | 休憩 | | 20 秒 |
| 2 |  | 腕立て伏せ | x30 回 |
| | 休憩 | | 20 秒 |
| 3 |  | 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態 | x20 回 |
| 4 |  | 腕立て伏せ | x20 回 |
| | 休憩 | | 30 秒 |
| 5 |  | 上半身回転付き 腕立て伏せ | x5 回 |
| | 休憩 | | 30 秒 |
| 6 |  | ベンチに足を乗せた状態での腕立て伏せ<br>台 | x30 回 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 45 秒

7  ● スパルタ腕立て伏せ **35** 秒

休憩 30 秒

8  ● ヒンズー腕立て伏せ **x8** 回

9  ● 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

10  ● 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

11  ● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション） **x10** 回

休憩 30 秒

12  ● 爆発腕立て伏せ **20** 秒

休憩 30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | ● 上半身回転付き 腕立て伏せ | x5 回 |
| | | 休憩 | 20 秒 |
| 14 |  | ● 爆発腕立て伏せ | 20 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.