胸筋「極限」 – レベル3

上級 | 22 min

1		Star Push-Ups	x30 回
	休憩		20 秒
2		Star Push-Ups	x20 回
	休憩		10 秒
3		Star Push-Ups	x10 回
	休憩		10 秒
4		爆発腕立て伏せ	40 秒
	休憩		20 秒
5		爆発腕立て伏せ	25 秒
	休憩		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 爆発腕立て伏せ	15 秒
		休憩	10 秒
7		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x30 回
		休憩	20 秒
8		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x25 回
		休憩	15 秒
9		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
		休憩	10 秒
10		● スパルタ腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
11		● スパルタ腕立て伏せ	20 秒
		休憩	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		スパルタ腕立て伏せ	15 秒
		休憩	15 秒
13		上半身回転付き 腕立て伏せ	x15 回
		休憩	30 秒
14		上半身回転付き 腕立て伏せ	x10 回
		休憩	20 秒
15		上半身回転付き 腕立て伏せ	x10 回
		休憩	30 秒
16		スパイダーマン腕立て伏せ	30 秒
		休憩	15 秒
17		スパイダーマン腕立て伏せ	30 秒
		休憩	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		スパイダーマン腕立て伏せ	30 秒
		休憩	30 秒
19		ヒンズー腕立て伏せ	x30 回
		休憩	20 秒
20		ヒンズー腕立て伏せ	x20 回
		休憩	15 秒
21		ヒンズー腕立て伏せ	x15 回
		休憩	30 秒
22		爆発腕立て伏せ	15 秒
23		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
24		爆発腕立て伏せ	15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
	休憩		30 秒
26		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
27		● 爆発腕立て伏せ	15 秒
28		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
29		● 爆発腕立て伏せ	15 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.