胸筋＋腹筋「魅せる体」

中級 | 13 min

1		ヒンズー腕立て伏せ	x15 回
	休憩		10 秒
2		ヒンズー腕立て伏せ	x15 回
	休憩		10 秒
3		ヒンズー腕立て伏せ	x15 回
	休憩		10 秒
4		逆クランチ	x30 回
5		レッグプッシュ	x20 回
	休憩		10 秒
6		逆クランチ	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● レッグプッシュ	x20 回
	休憩		10 秒
8		● 垂直総合クランチ	x30 回
	休憩		10 秒
9		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x25 回
	休憩		10 秒
10		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x25 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）	x25 回
	休憩		10 秒
12		● 逆クランチ	x30 回
13		● 4ストロークの脚上げ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

14  握りこぶしV字腕立て伏せ x10 回

休憩 15 秒

15  握りこぶしV字腕立て伏せ x10 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.