胸筋の内側トレーニング – 上級

上級　9 min

1		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x35 回
休憩			25 秒
2		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x25 回
休憩			15 秒
3		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 回
休憩			30 秒
4		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x35 回
休憩			25 秒
5		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x25 回
休憩			15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
	休憩		30 秒
7		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 回
8		● 腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x15 回
9		● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x15 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.