腕「極限」

上級 | 12 min

1		バーベルカールズ バーベル	20 秒
	休憩		10 秒
2		交互に行うハンマーカール ダンベル	20 秒
	休憩		10 秒
3		バーベルカールズ バーベル	30 秒
	休憩		10 秒
4		交互に行うハンマーカール ダンベル	30 秒
	休憩		30 秒
5		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ

ベンチ / 椅子

30 秒

休憩 15 秒

7



三頭筋キックバック

ダンベル

30 秒

休憩 5 秒

8



2つのベンチでのディップ

ベンチ2台 / 椅子2脚

30 秒

休憩 30 秒

9



ダンベル三頭筋伸ばし

ダンベル

30 秒

10



座ったままで交互に曲げる

ベンチ / 椅子

x20 回

休憩 30 秒

11



ダンベル三頭筋伸ばし

ダンベル

30 秒

12



座ったままで交互に曲げる

ベンチ / 椅子

x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 30 秒

13 

● 2つのベンチでのディップ

ベンチ2台 / 椅子2脚

30 秒

14 

● 回転二頭筋カール

ダンベル

30 秒

休憩 15 秒

15 

● **Dumbbell lateral raises**

ダンベル

x25 回

休憩 20 秒

16 

● **Dumbbell lateral raises**

ダンベル

x25 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。

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.