腕「極限」 – レベル2

上級 | 20 min

1		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	x25 回
	休憩		25 秒
2		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
	休憩		30 秒
3		Dumbbell lateral raises ダンベル	x25 回
	休憩		25 秒
4		Rear raise ダンベル	x25 回
	休憩		30 秒
5		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	x30 回
6		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 45 秒

7 

● Dumbbell lateral raises

ダンベル

x30 回

休憩 30 秒

8 

● Rear raise

ダンベル

x30 回

休憩 45 秒

9 

● バーベルカールズ

バーベル

x20 回

休憩 20 秒

10 

● バーベル手首カール

バーベル

x20 回

休憩 20 秒

11 

● バーベルカールズ

バーベル

x20 回

休憩 20 秒

12 

● バーベル手首カール

バーベル

x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 20 秒

13 

● バーベルカールズ

バーベル

x20 回

休憩 20 秒

14 

● バーベル手首カール

バーベル

x20 回

休憩 45 秒

15 

● 座ったままで交互に曲げる

ベンチ / 椅子

x25 回

休憩 30 秒

16 

● 座ったままで交互に曲げる

ベンチ / 椅子

x25 回

休憩 30 秒

17 

● Alternate front raise

ダンベル

x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.