腕トレ・チャレンジ

中級　5 min

1



リバースバーベルカール

バーベル

40 秒

休憩　20 秒

2



座ったままで交互に曲げる

ベンチ / 椅子

40 秒

休憩　20 秒

3



集中カール

ダンベル

20 秒

休憩　20 秒

4



三頭筋キックバック

ダンベル

40 秒

休憩　20 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

40 秒

休憩　20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● バーベル手首カール バーベル	40 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。

- 🎬 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.