腹筋＋胸筋 レベル2

中級　13 min

1		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	x20 回
2		4ストロークの脚上げ	x10 回
3		垂直総合クランチ	x20 回
4		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回

休憩　30 秒

5		腕立て伏せ	x30 回
6		膝を抱きかかえたX-クランチ	x20 回
7		逆クランチ	x30 回
8		上半身回転付き 腕立て伏せ	x5 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 40 秒

9		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
10		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x20 回
11		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回
12		逆クランチ	x20 回

休憩 40 秒

13		回転斜めクランチ	x20 回
14		垂直総合クランチ	x20 回
15		逆クランチ	x20 回
16		上半身回転付き 腕立て伏せ	x5 回
17		両手を胸幅に広げた膝つき腕立て伏せ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	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.