腹筋＋胸筋トレーニング

初級 | 10 min

1		膝腕立て伏せ	x20 回
2		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x20 回
	休憩		30 秒
3		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回
4		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x20 回
	休憩		45 秒
5		腕立て伏せ	x20 回
6		4ストロークの脚上げ	x10 回
	休憩		45 秒
7		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		サイクリング腹筋	x20 回
		休憩	45 秒
9		腕立て伏せ	x20 回
10		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x20 回
11		4ストロークの脚上げ	x10 回
12		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x20 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.