腹筋＋胸筋トレーニング – レベル3

上級 | 12 min

1		Commando Plank	30 秒
	休憩		10 秒
2		Commando Plank	30 秒
	休憩		10 秒
3		爆発腕立て伏せ	20 秒
	休憩		10 秒
4		爆発腕立て伏せ	20 秒
	休憩		10 秒
5		垂直総合クランチ	x30 回
6		ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション）	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

休憩 10 秒

7  ● 垂直総合クランチ x30 回

8  ● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション） x30 回

休憩 10 秒

9  ● ダイアモンドプッシュアップ（ニーポジション） x30 回

10  ● 垂直総合クランチ x30 回

休憩 10 秒

11  ● 4ストロークの脚上げ x20 回

休憩 10 秒

12  ● 4ストロークの脚上げ x20 回

休憩 10 秒

13  ● **Star Push-Ups** 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.