腹部と胸 - レベル 3

上級 | 21 min | 206 Kcal

1		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x20 回
2		上半身回転付き 腕立て伏せ	x10 回
	休憩		40 秒
3		4ストロークの脚上げ	x15 回
4		握りこぶしV字腕立て伏せ	x15 回
	休憩		40 秒
5		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x30 回
6		爆発腕立て伏せ	40 秒
	休憩		40 秒
7		足を交互に交差	30 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		スパイダーマン腕立て伏せ	x30 回
		休憩	40 秒
9		V-アップス	30 秒
10		**Star Push-Ups**	x30 回
		休憩	40 秒
11		ヒンズー腕立て伏せ	x25 回
12		脚を交差したサイドplank	x10 回
		休憩	40 秒
13		ダブルツイスト	30 秒
14		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x30 回
		休憩	60 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		4ストロークの脚上げ	x20 回
16		手を腿に置いたクランチ	x30 回
17		クロスクランチ	x30 回
	休憩		60 秒
18		スパルタ腕立て伏せ	30 秒
	休憩		20 秒
19		腕立て伏せ - 手が胸幅の状態	x30 回
	休憩		20 秒
20		爆発腕立て伏せ	30 秒

Chestify

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 豊かでダイナミックな体

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.