

## プッシュアップ系トレーニング33種目

No.	Lv.	トレーニング種目
1	初級	インクライン・プッシュアップ (Incline Push Up)
2		ニー・プッシュアップ (Knee Push Up)
3	中級	プッシュアップ (Regular Push Up)
4		トライセップ・エクステンション (Tricep Extension)
5		トライセップ・エクステンション・オンザバー (Tricep Extension on the Bar)
6		ダイヤモンド・プッシュアップ (Diamond Push Up)
7		ワイド・プッシュアップ (Wide Push Up)
8		トライセップ・プッシュアップ (Tricep Push Up)
9		パイク・プッシュアップ (Pike Push Up)
10		インクライン・パイク・プッシュアップ (Incline Pike Push Up)
11		ヒンドゥー・プッシュアップ (Hindu Push Up)
12	上級	ハンドスタンド・プッシュアップ (Hand Stand Push Up)
13		アリゲーター・クロール (Aligator Crawl)
14		クラブ・プッシュアップ (Clap Push Up)
15		ムエタイ・プッシュアップ (Back Clap Push Up)
16		エキスパロッシブ・スタガード・プッシュアップ (Explosive Staggered Push Up)
17		クロスオーバー・プッシュアップ (Cross Over Push Up)
18		デイクライン・プッシュアップ (Decline Push Up)
19		フィンガー・プッシュアップ (Finger Push Up)
20		シングルレッグ・プッシュアップ (Single Leg Push Up)
21		スプリット・プッシュアップ (Split Push Up)
22		スタガード・プッシュアップ (Staggered Push Up)
23		タイプライター・プッシュアップ (Type Writer Push Up)
24		ワンアーム・プッシュアップ (One Arm Push Up)
25		エキスパロッシブ・スーパーマン・プッシュアップ (Explosive Superman Push Up)
26		スーパーマン・プッシュアップ (Superman Push Up)
27		ワンアーム・スーパーマン・プッシュアップ (One Arm Superman Push Up)
28		ワンアーム・ワンレッグ・スーパーマン・プッシュアップ (Single Arm & Leg Superman Push Up)
29		フィンガー・スーパーマン・プッシュアップ (Finger Superman Push Up)
30		ウエイテッド・プッシュアップ (Weighed Push Up)
31		パートナー・ウエイテッド・プッシュアップ / 背中乗り (Partner Weighed Push Up / Ride on the back)
32		パートナー・ウエイテッド・プッシュアップ / 背中押し (Partner Weighed Push Up / Press the back )
33	パートナー・ウエイテッド・プッシュアップ / 背中立ち (Partner Weighed Push Up / Stand on your back )	