100 Kcal

초급 | ⏱ 14 min

1		버트 킥	25 초
	휴식		10 초
2		얼터니트 홉스	25 초
	휴식		20 초
3		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	20 초
4		팔벌려 뛰기	25 초
	휴식		20 초
5		스쿼트 홉스	20 초
6		얼터니트 홉스	25 초
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		벤드앤리치	30 초
		휴식	10 초
8		파워 스킵	20 초
		휴식	10 초
9		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	10 초
10		벤드앤리치	30 초
		휴식	15 초
11		뽈리에 오버헤드 스쿼트	20 초
		휴식	10 초
12		팔벌려 뛰기	25 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		● 플랭크	30 초
		휴식	10 초
14		● 얼터니트 홉스	30 초
		휴식	15 초
15		● 팔벌려 뛰기	30 초
		휴식	15 초
16		● 얼터니트 홉스	30 초
		휴식	5 초
17		● 플랭크	30 초
		휴식	5 초
18		● 버트 킥	20 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	5 초
20		쁠리에 오버헤드 스쿼트	20 초
		휴식	5 초
21		팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	10 초
22		팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	10 초
23		버트 킥	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

- 🎬 완전한 애니메이션 비디오 가이드
- 🎵 더 나은 트레이닝을 위한 자체 음악
- ⚙️ 맞춤형 타이머 및 설정
- 📅 30일, 60일, 90일 단계별 플랜
- ✨ AI로 생성된 새로운 워크아웃

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.