174 kcal

고급 | 19 min

1		마운틴 클라이머	40 초
2		팔벌려 뛰기	45 초
	휴식		20 초
3		완성된 수직의 크런치 운동법	50 초
4		버피	40 초
	휴식		20 초
5		자전거 타기	45 초
6		스쿼트	40 초
7		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
9		팔벌려 뛰기	40 초
		휴식	20 초
10		점프 버피	40 초
11		완성된 수직의 크런치 운동법	45 초
		휴식	20 초
12		리버스 크런치	45 초
13		팔벌려 뛰기	45 초
14		**Crunch with crossed arms**	45 초
15		버트 킥	45 초
16		다리 푸시	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식	20 초

17		마운틴 클라이머	45 초
18		리버스 크런치	45 초
19		무릎 높여 제자리 뛰기	45 초
20		**Crunch with crossed arms**	45 초
21		팔벌려 뛰기	45 초
22		다리 푸시	45 초
23		버트 킥	30 초
24		마운틴 클라이머	25 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.