200 Kcal

중급 | 26 min

1		Jumping Lunges	30 초
	휴식		20 초
2		점프 버피	30 초
	휴식		20 초
3		마운틴 클라이머	45 초
	휴식		30 초
4		팔벌려 뛰기	45 초
	휴식		15 초
5		Jumping Lunges	40 초
	휴식		30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		점프 버피	40 초
7		팔벌려 뛰기	40 초
	휴식		30 초
8		**Crunch with pushing hands**	40 초
9		마운틴 클라이머	40 초
	휴식		20 초
10		리버스 크런치	30 초
11		점프 버피	35 초
	휴식		30 초
12		완성된 수직의 크런치 운동법	30 초
13		팔벌려 뛰기	30 초

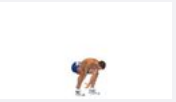
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch with hands resting	30 초
		휴식	20 초
15		토 터치 잭스	30 초
		휴식	20 초
16		토 터치 잭스	30 초
		휴식	20 초
17		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	20 초
18		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	20 초
19		엘리베이티드 크런치	40 초
20		벤드앤리치	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

21  엘리베이티드 크런치 40 초

22  벤드앤리치 40 초

23  교대로 복부 타격 40 초

휴식 20 초

24  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

25  **Jumping Lunges** 30 초

휴식 20 초

26  자전거 타기 40 초

27  스쿼트 40 초

28  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
30		팔벌려 뛰기	40 초
		휴식	20 초
31		점프 버피	40 초
32		완성된 수직의 크런치 운동법	35 초

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.