207 kcal

중급 | ⏱ 25 min

1		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		15 초
2		점프 버피	60 초
	휴식		10 초
3		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		30 초
4		**Crunch with pushing hands**	60 초
5		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		20 초
6		리버스 크런치	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		점프 버피	35 초
	휴식		30 초
8		완성된 수직의 크런치 운동법	30 초
9		팔벌려 뛰기	60 초
10		Crunch with hands resting	30 초
	휴식		20 초
11		토 터치 잭스	30 초
	휴식		20 초
12		토 터치 잭스	30 초
	휴식		20 초
13		얼터니트 홉스	60 초
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		얼터니트 홉스	60 초
		휴식	20 초
15		엘리베이티드 크런치	40 초
16		벤드앤리치	40 초
		휴식	20 초
17		엘리베이티드 크런치	40 초
18		벤드앤리치	40 초
19		교대로 복부 타격	40 초
		휴식	20 초
20		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
21		**Jumping Lunges**	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

22  자전거 타기 40 초

23  스쿼트 40 초

24  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 40 초

25  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

26  팔벌려 뛰기 40 초

휴식 20 초

27  점프 버피 40 초

28  완성된 수직의 크런치 운동법 35 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.