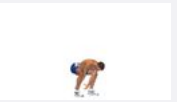
251 kcal

고급 | 28 min

1		마운틴 클라이머	40 초
2		팔벌려 뛰기	45 초
	휴식		20 초
3		마운틴 클라이머	50 초
	휴식		20 초
4		리버스 크런치	45 초
	휴식		20 초
5		완성된 수직의 크런치 운동법	45 초
	휴식		20 초
6		**Crunch with hands resting**	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		토 터치 잭스	45 초
8		얼터니트 홉스	40 초
	휴식		20 초
9		엘리베이티드 크런치	40 초
10		벤드앤리치	40 초
11		엘리베이티드 크런치	40 초
12		벤드앤리치	40 초
13		교대로 복부 타격	40 초
	휴식		20 초
14		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
15		버피	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

16  자전거 타기 40 초

17  스쿼트 40 초

18  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 40 초

19  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

20  팔벌려 뛰기 40 초

휴식 20 초

21  점프 버피 40 초

22  완성된 수직의 크런치 운동법 45 초

휴식 20 초

23  리버스 크런치 45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		팔벌려 뛰기	45 초
25		Crunch with crossed arms	45 초
26		버트 킥	45 초
27		다리 푸시	45 초
	휴식		20 초
28		마운틴 클라이머	45 초
29		리버스 크런치	45 초
30		무릎 높여 제자리 뛰기	45 초
31		Crunch with crossed arms	45 초
32		팔벌려 뛰기	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		다리 푸시	45 초
34		버트 킥	30 초
35		마운틴 클라이머	25 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.