280 kcal

고급 | 31 min

1		마운틴 클라이머	40 초
2		팔벌려 뛰기	45 초
	휴식		20 초
3		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		20 초
4		**Crunch with pushing hands**	45 초
5		마운틴 클라이머	50 초
	휴식		20 초
6		리버스 크런치	40 초
7		점프 버피	35 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

8  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

9  팔벌려 뛰기 40 초

휴식 20 초

10  **Crunch with hands resting** 40 초

11  토 터치 잭스 45 초

12  얼터니트 홉스 40 초

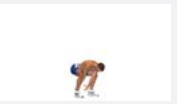
휴식 20 초

13  엘리베이티드 크런치 40 초

14  벤드앤리치 40 초

15  엘리베이티드 크런치 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		벤드앤리치	40 초
17		교대로 복부 타격	40 초
	휴식		20 초
18		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
19		버피	40 초
	휴식		20 초
20		자전거 타기	40 초
21		스쿼트	40 초
22		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
23		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
24		팔벌려 뛰기	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

25  점프 버피 40 초

26  완성된 수직의 크런치 운동법 45 초

휴식 20 초

27  리버스 크런치 45 초

28  팔벌려 뛰기 45 초

29  **Crunch with crossed arms** 45 초

30  버트 킥 45 초

31  다리 푸시 45 초

휴식 20 초

32  마운틴 클라이머 45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		리버스 크런치	45 초
34		무릎 높여 제자리 뛰기	45 초
35		Crunch with crossed arms	45 초
36		팔벌려 뛰기	45 초
37		다리 푸시	45 초
38		버트 킥	30 초
39		마운틴 클라이머	25 초

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

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

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.