300 Kcal

고급 | ⏱ 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

14  Crunch with hands resting 40 초

15  토 터치 잭스 45 초

16  얼터니트 홉스 40 초

휴식 20 초

17  엘리베이티드 크런치 40 초

18  벤드앤리치 40 초

19  엘리베이티드 크런치 40 초

20  벤드앤리치 40 초

21  교대로 복부 타격 40 초

휴식 20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
23		버피	40 초
	휴식		20 초
24		자전거 타기	40 초
25		스쿼트	40 초
26		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
27		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
28		팔벌려 뛰기	40 초
	휴식		20 초
29		점프 버피	40 초
30		완성된 수직의 크런치 운동법	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

31		리버스 크런치	45 초
32		팔벌려 뛰기	45 초
33		**Crunch with crossed arms**	45 초
34		버트 킥	45 초
35		다리 푸시	45 초

휴식 20 초

36		마운틴 클라이머	45 초
37		리버스 크런치	45 초
38		무릎 높여 제자리 뛰기	45 초
39		**Crunch with crossed arms**	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		팔벌려 뛰기	45 초
41		다리 푸시	45 초
42		버트 킥	30 초
43		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.