318 kcal

고급 | 35 min

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

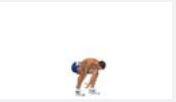
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		20 초
9		리버스 크런치	40 초
10		점프 버피	35 초
	휴식		20 초
11		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
12		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		20 초
13		**Crunch with hands resting**	40 초
14		토 터치 잭스	45 초
15		얼터니트 홉스	40 초

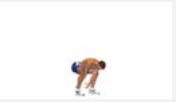
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

16  엘리베이티드 크런치 40 초

17  벤드앤리치 60 초

18  엘리베이티드 크런치 40 초

19  벤드앤리치 60 초

20  교대로 복부 타격 30 초

휴식 20 초

21  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

22  버피 40 초

휴식 20 초

23  자전거 타기 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		스쿼트	40 초
25		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
26		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
27		팔벌려 뛰기	40 초
휴식			20 초
28		점프 버피	40 초
29		완성된 수직의 크런치 운동법	45 초
휴식			20 초
30		리버스 크런치	45 초
31		팔벌려 뛰기	45 초
32		**Crunch with crossed arms**	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		버트 킥	45 초
34		다리 푸시	45 초
	휴식		20 초
35		마운틴 클라이머	45 초
36		리버스 크런치	45 초
37		무릎 높여 제자리 뛰기	45 초
38		**Crunch with crossed arms**	45 초
39		팔벌려 뛰기	45 초
40		다리 푸시	45 초
41		버트 킥	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		● 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.