336 kcal

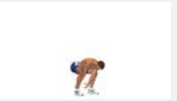
고급 | 37 min

1		팔벌려 뛰기	45 초
2		버트 킥	45 초
	휴식		20 초
3		팔벌려 뛰기	60 초
4		Crunch with pushing hands	40 초
	휴식		20 초
5		플랭크	20 초
6		팔벌려 뛰기	40 초
7		Crunch with pushing hands	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 마운틴 클라이머	**40** 초
		휴식	20 초
9		● 리버스 크런치	**30** 초
10		● 점프 버피	**35** 초
11		● 플랭크	**40** 초
		휴식	15 초
12		● 완성된 수직의 크런치 운동법	**30** 초
13		● 팔벌려 뛰기	**30** 초
14		● **Crunch with hands resting**	**30** 초
		휴식	15 초
15		● 토 터치 잭스	**30** 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		플랭크	40 초
17		얼터니트 홉스	40 초
	휴식		15 초
18		얼터니트 홉스	40 초
19		엘리베이티드 크런치	40 초
20		벤드앤리치	40 초
	휴식		15 초
21		엘리베이티드 크런치	40 초
22		플랭크	30 초
23		벤드앤리치	40 초
24		교대로 복부 타격	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 15 초

25  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

26  **Jumping Lunges** 30 초

27  플랭크 40 초

휴식 15 초

28  자전거 타기 40 초

29  스쿼트 40 초

30  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 40 초

31  플랭크 40 초

휴식 15 초

32  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		팔벌려 뛰기	40 초
		휴식	15 초
34		점프 버피	40 초
35		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
		휴식	15 초
36		리버스 크런치	45 초
37		얼터니트 홉스	45 초
		휴식	15 초
38		리버스 크런치	45 초
39		얼터니트 홉스	45 초
		휴식	15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		무릎 높여 제자리 뛰기	40 초
41		리버스 크런치	45 초
42		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	45 초
	휴식		15 초
43		**Crunch with crossed arms**	40 초
44		팔벌려 뛰기	45 초
45		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
46		무릎 높여 제자리 뛰기	40 초
	휴식		15 초
47		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
48		팔벌려 뛰기	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		완성된 수직의 크런치 운동법	30 초
50		버트 킥	40 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.