375 kcal

고급 | ⏱ 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 초

휴식 20 초

9		점프 버피	40 초
10		플랭크	40 초
11		팔벌려 뛰기	40 초
12		Crunch with pushing hands	40 초
13		마운틴 클라이머	40 초

휴식 20 초

14		리버스 크런치	30 초
15		점프 버피	35 초
16		플랭크	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 15 초

17  완성된 수직의 크런치 운동법 30 초

18  팔벌려 뛰기 30 초

19  Crunch with hands resting 30 초

휴식 15 초

20  토 터치 잭스 30 초

21  플랭크 40 초

22  얼터니트 홉스 40 초

휴식 15 초

23  얼터니트 홉스 40 초

24  엘리베이티드 크런치 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		벤드앤리치	40 초
휴식			15 초
26		엘리베이티드 크런치	40 초
27		플랭크	30 초
28		벤드앤리치	40 초
29		교대로 복부 타격	40 초
휴식			15 초
30		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
31		**Jumping Lunges**	30 초
32		플랭크	40 초
휴식			15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		자전거 타기	40 초
34		스쿼트	40 초
35		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
36		플랭크	40 초

휴식 15 초

37		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
38		팔벌려 뛰기	40 초

휴식 15 초

39		점프 버피	40 초
40		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초

휴식 15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		팔벌려 뛰기	45 초
50		완성된 수직의 크런치 운동법	40 초
51		무릎 높여 제자리 뛰기	40 초
	휴식		15 초
52		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	40 초
53		팔벌려 뛰기	40 초
54		완성된 수직의 크런치 운동법	30 초
55		버트 킥	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.