487 kcal

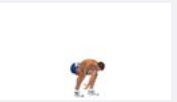
고급 | 53 min

1		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		20 초
2		점프 버피	60 초
	휴식		20 초
3		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		20 초
4		팔벌려 뛰기	60 초
5		버피	60 초
	휴식		10 초
6		**Crunch with pushing hands**	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● 마운틴 클라이머	60 초
		휴식	20 초
8		● 점프 버피	60 초
		휴식	20 초
9		● 리버스 크런치	60 초
10		● 점프 버피	60 초
		휴식	10 초
11		● 완성된 수직의 크런치 운동법	60 초
12		● 팔벌려 뛰기	60 초
		휴식	20 초
13		● **Crunch with hands resting**	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		토 터치 잭스	60 초
15		얼터니트 홉스	60 초
	휴식		20 초
16		엘리베이티드 크런치	60 초
17		벤드앤리치	60 초
18		엘리베이티드 크런치	60 초
19		벤드앤리치	60 초
20		교대로 복부 타격	60 초
	휴식		10 초
21		완성된 수직의 크런치 운동법	60 초
22		버피	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

23  자전거 타기 40 초

24  스쿼트 40 초

25  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 40 초

26  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

27  팔벌려 뛰기 60 초

휴식 10 초

28  점프 버피 60 초

29  완성된 수직의 크런치 운동법 45 초

휴식 10 초

30  리버스 크런치 45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		팔벌려 뛰기	60 초
32		Crunch with crossed arms	45 초
33		버트 킥	60 초
34		다리 푸시	45 초

휴식 15 초

35		마운틴 클라이머	60 초
36		리버스 크런치	45 초
37		무릎 높여 제자리 뛰기	60 초
38		Crunch with crossed arms	45 초

휴식 15 초

39		팔벌려 뛰기	45 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		다리 푸시	45 초
41		버트 킥	60 초
42		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		15 초
43		버트 킥	60 초
	휴식		15 초
44		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		10 초
45		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		10 초
46		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47  ● 마운틴 클라이머 **60** 초

휴식 10 초

48  ● **Crunch with crossed arms** **x60** 회

휴식 10 초

49  ● **Crunch with hands resting** **x60** 회

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.