685 kcal

고급 | 74 min

1		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		20 초
2		마운틴 클라이머	50 초
	휴식		10 초
3		마운틴 클라이머	40 초
	휴식		10 초
4		버트 킥	60 초
5		무릎 높여 제자리 뛰기	60 초
	휴식		10 초
6		점프 버피	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

7  팔벌려 뛰기 60 초

휴식 10 초

8  팔벌려 뛰기 60 초

휴식 10 초

9  팔벌려 뛰기 60 초

휴식 10 초

10  버피 60 초

휴식 10 초

11  **Crunch with pushing hands** 60 초

12  마운틴 클라이머 60 초

휴식 20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

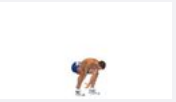
13		점프 버피	60 초
	휴식		20 초
14		리버스 크런치	60 초
15		점프 버피	60 초
	휴식		10 초
16		완성된 수직의 크런치 운동법	60 초
17		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		20 초
18		**Crunch with hands resting**	60 초
19		토 터치 잭스	60 초
20		얼터니트 홉스	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

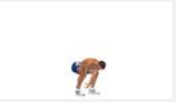
휴식 20 초

21  얼터니트 홉스 60 초

22  엘리베이티드 크런치 60 초

23  벤드앤리치 60 초

24  엘리베이티드 크런치 60 초

25  벤드앤리치 60 초

26  교대로 복부 타격 60 초

휴식 10 초

27  완성된 수직의 크런치 운동법 60 초

28  버피 60 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		자전거 타기	60 초
30		스쿼트	60 초
31		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	60 초
32		완성된 수직의 크런치 운동법	60 초
33		팔벌려 뛰기	60 초

휴식 10 초

34		점프 버피	60 초
35		완성된 수직의 크런치 운동법	60 초

휴식 10 초

36		리버스 크런치	60 초
37		팔벌려 뛰기	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Crunch with crossed arms	60 초

휴식 10 초

39		버트 킥	60 초
40		다리 푸시	60 초

휴식 15 초

41		마운틴 클라이머	60 초
42		리버스 크런치	60 초

휴식 10 초

43		무릎 높여 제자리 뛰기	60 초
44		Crunch with crossed arms	45 초

휴식 15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		팔벌려 뛰기	45 초
46		다리 푸시	60 초
	휴식		10 초
47		버트 킥	60 초
48		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		15 초
49		버트 킥	60 초
	휴식		15 초
50		팔벌려 뛰기	60 초
	휴식		10 초
51		마운틴 클라이머	60 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52  팔벌려 뛰기 60 초

휴식 10 초

53  마운틴 클라이머 60 초

휴식 10 초

54  Crunch with crossed arms x60 회

휴식 10 초

55  Crunch with hands resting x60 회

휴식 10 초

56  팔벌려 뛰기 60 초

57  얼터니트 홉스 60 초

휴식 10 초

58  팔벌려 뛰기 60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		얼터니트 홉스	60 초
휴식			10 초
60		마운틴 클라이머	40 초
61		얼터니트 홉스	60 초
62		마운틴 클라이머	60 초
휴식			10 초
63		얼터니트 홉스	60 초
64		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	60 초
휴식			10 초
65		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	60 초
휴식			10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		무릎 높여 제자리 뛰기	60 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.