70 Kcal

중급 | 7 min

1		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	40 초
2		마운틴 클라이머	30 초
3		무릎 푸시업	40 초
4		얼터니트 홉스	30 초
5		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	40 초
6		마운틴 클라이머	10 초
7		힌두 푸시업	30 초
8		마운틴 클라이머	30 초
9		스타 푸시업	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		얼터니트 홉스	30 초
11		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	40 초
12		버트 킥	30 초
13		무릎 푸시업	30 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.