8분

초급 | 9 min | 88 Kcal

1		무릎 푸시업	x20 회
2		벤치에 무릎 두고 푸시업 벤치 / 의자	x15 회
	휴식		30 초
3		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x20 회
4		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회
	휴식		30 초
5		무릎 푸시업	x20 회
6		벤치에 무릎 두고 푸시업 벤치 / 의자	x15 회
	휴식		30 초
7		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회
9		● 손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x20 회
	휴식		30 초
10		● 벤치에 무릎 두고 푸시업 벤치 / 의자	x15 회
11		● 무릎 푸시업	x20 회
12		● 아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회

Chestify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.