8분 가슴 운동

초급 | 9 min

1		무릎 푸시업	x20 회
2		벤치에 무릎 두고 푸시업 레이즈드 플랫폼	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 레이즈드 플랫폼	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

레이즈드 플랫폼

x15
회

11



- 무릎 푸시업

x20
회

12



- 아틀라스 푸시업

벤치 2개 / 의자 2개

x10
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.