8분 – 레벨 2

중급 | 8 min | 78 Kcal

1		푸쉬 업	x16 회
	휴식		25 초
2		푸쉬 업	x16 회
	휴식		25 초
3		푸쉬 업	x16 회
	휴식		25 초
4		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x16 회
	휴식		25 초
5		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x16 회
	휴식		25 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림

x16
회

휴식 25 초

7



푸시업 – 피트 온 벤치

벤치 / 의자

x16
회

휴식 25 초

8



푸시업 – 피트 온 벤치

벤치 / 의자

x16
회

휴식 25 초

9



푸시업 – 피트 온 벤치

벤치 / 의자

x16
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.