8분 – 레벨 3

고급 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		무릎 푸시업	x30 회
	휴식		15 초
2		무릎 푸시업	x30 회
	휴식		15 초
3		푸쉬 업	x30 회
	휴식		15 초
4		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x30 회
	휴식		15 초
5		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x25 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 벤치에 무릎 두고 푸시업

벤치 / 의자

x30
회

휴식 15 초

7



● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업

x10
회

휴식 15 초

8



● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업

x10
회

Chestify

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.