Insane

고급 | 8 min | 78 Kcal

1		무릎 푸시업	x30 회
	휴식		20 초
2		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x20 회
	휴식		20 초
3		푸쉬 업	x30 회
	휴식		20 초
4		스파르타 푸시업	25 초
	휴식		20 초
5		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x10 회
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 힌두 푸시업	x5 회
		휴식	20 초
7		● 익스플로시브 푸시업	15 초
		휴식	30 초
8		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x10 회
9		● 힌두 푸시업	x5 회
10		● 익스플로시브 푸시업	15 초
		휴식	30 초
11		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x20 회

Chestify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.