Insane – 레벨 2

고급 | 12 min | 118 Kcal

1		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x30 회
	휴식		20 초
2		푸쉬 업	x30 회
	휴식		20 초
3		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
4		푸쉬 업	x20 회
	휴식		30 초
5		상반신을 돌리는 굴신 체조	x5 회
	휴식		30 초
6		푸시업 – 피트 온 벤치 벤치 / 의자	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 45 초

7  ● 스파르타 푸시업 35 초

휴식 30 초

8  ● 힌두 푸시업 x8 회

9  ● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) x20 회

휴식 20 초

10  ● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) x15 회

휴식 10 초

11  ● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) x10 회

휴식 30 초

12  ● 익스플로시브 푸시업 20 초

휴식 30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13  ● 상반신을 돌리는 굴신 체조 x5 회

휴식 20 초

14  ● 익스플로시브 푸시업 20 초

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.