Insane – 레벨 3

고급 | 22 min | 216 Kcal

1		스타 푸시업	x30 회
휴식			20 초
2		스타 푸시업	x20 회
휴식			10 초
3		스타 푸시업	x10 회
휴식			10 초
4		익스플로시브 푸시업	40 초
휴식			20 초
5		익스플로시브 푸시업	25 초
휴식			10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 익스플로시브 푸시업	15 초
		휴식	10 초
7		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x30 회
		휴식	20 초
8		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x25 회
		휴식	15 초
9		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
		휴식	10 초
10		● 스파르타 푸시업	30 초
		휴식	30 초
11		● 스파르타 푸시업	20 초
		휴식	20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 스파르타 푸시업	15 초
		휴식	15 초
13		● 상반신을 돌리는 굴신 체조	x15 회
		휴식	30 초
14		● 상반신을 돌리는 굴신 체조	x10 회
		휴식	20 초
15		● 상반신을 돌리는 굴신 체조	x10 회
		휴식	30 초
16		● 스파이더맨 푸시업	30 초
		휴식	15 초
17		● 스파이더맨 푸시업	30 초
		휴식	15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		● 스파이더맨 푸시업	30 초
		휴식	30 초
19		● 힌두 푸시업	x30 회
		휴식	20 초
20		● 힌두 푸시업	x20 회
		휴식	15 초
21		● 힌두 푸시업	x15 회
		휴식	30 초
22		● 익스플로시브 푸시업	15 초
23		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x15 회
24		● 익스플로시브 푸시업	15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x15 회
		휴식	30 초
26		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x15 회
27		익스플로시브 푸시업	15 초
28		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x15 회
29		익스플로시브 푸시업	15 초

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.