Push-Ups Challenge

초급 | 8 min | 78 Kcal

1		상반신을 돌리는 굴신 체조	30 초
	휴식		10 초
2		푸쉬 업	30 초
	휴식		10 초
3		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	30 초
	휴식		10 초
4		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	30 초
	휴식		10 초
5		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



푸시업 – 피트 온 벤치

벤치 / 의자

30 초

휴식 10 초

7



벤치에 무릎 두고 푸시업

벤치 / 의자

30 초

휴식 10 초

8



아틀라스 푸시업

벤치 2개 / 의자 2개

30 초

휴식 10 초

9



스파르타 푸시업

30 초

휴식 10 초

10



익스플로시브 푸시업

30 초

휴식 10 초

11



힌두 푸시업

30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업	30 초

Quickify

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.