Upper Body

고급 | 8 min | 78 Kcal

1		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초
	휴식		10 초
2		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	30 초
	휴식		10 초
3		크로스드 레그 사이드 plank	30 초
	휴식		10 초
4		덤벨 앞으로 들어 올리기 덤벨	30 초
	휴식		10 초
5		덤벨을 들고 윗몸 일으키기 덤벨	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 푸쉬 업 **30** 초

휴식 10 초

7  ● 버피 **30** 초

휴식 10 초

8  ● 가슴 향한 무릎 크런치 **30** 초

휴식 10 초

9  ● 벤치에 무릎 두고 푸시업
벤치 / 의자 **30** 초

휴식 10 초

10  ● 더블 트위스트 **30** 초

휴식 10 초

11  ● 벤치를 사용하는 삼두근 운동
벤치 / 의자 **30** 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 플랭크	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.