가슴 “극한”

고급 | ⏱ 8 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.