가슴 “극한” – 레벨 3

고급 | 22 min

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

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.