가슴 “근육 공장”

중급 | ⏱ 11 min

1		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
	휴식		20 초
2		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
	휴식		20 초
3		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
	휴식		60 초
4		푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	x15 회
	휴식		15 초
5		푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	x15 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 푸시업 – 피트 온 벤치

레이즈드 플랫폼

x14
회

휴식 60 초

7



● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)

x15
회

휴식 10 초

8



● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)

x15
회

휴식 10 초

9



● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)

x15
회

휴식 60 초

10



● 힌두 푸시업

x10
회

휴식 10 초

11



● 힌두 푸시업

x10
회

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 힌두 푸시업	**x10** 회

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.