# 가슴·삼두·복근 운동

중급 | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 플랭크 | 40 초 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 2 |  | 스파이더맨 푸시업 | x15 회 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 3 |  | 팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기 | x15 회 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 4 |  | **Oblique Roll Down** | x10 회 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 5 |  | 스위치 킥 | 30 초 |
| | 휴식 | | 20 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 스타 푸시업 **x20** 회

휴식 20 초

7  ● 벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

**x20** 회

휴식 20 초

8  ● 버즈 소우 플랭크 **x15** 회

휴식 20 초

9  ● 푸쉬 업 **x20** 회

휴식 20 초

10  ● 플랭크 **40** 초

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.