가슴 “업 앤 다운”

중급 | ⏱ 6 min

1		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x20 회
휴식			20 초
2		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x20 회
휴식			20 초
3		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x20 회
휴식			20 초
4		푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	x20 회
휴식			20 초
5		푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	x20 회
휴식			20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	x20 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.