가슴 “펌핑” 운동

초급 | ⏱ 5 min

1		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회
	휴식		30 초
2		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회
	휴식		30 초
3		아틀라스 푸시업 벤치 2개 / 의자 2개	x10 회
	휴식		30 초
4		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x10 회
	휴식		30 초
5		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x10 회
	휴식		30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 손을 가슴 넓이로 하고 무릎 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.