남성 가슴·복근 운동

중급 | 13 min

1		힌두 푸시업	x15 회
	휴식		10 초
2		힌두 푸시업	x15 회
	휴식		10 초
3		힌두 푸시업	x15 회
	휴식		10 초
4		리버스 크런치	x30 회
5		다리 푸시	x20 회
	휴식		10 초
6		리버스 크런치	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● 다리 푸시	**x20** 회
	휴식		10 초
8		● 완성된 수직의 크런치 운동법	**x30** 회
	휴식		10 초
9		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	**x25** 회
	휴식		10 초
10		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	**x25** 회
	휴식		10 초
11		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	**x25** 회
	휴식		10 초
12		● 리버스 크런치	**x30** 회
13		● 4단계 다리 올리기	**x20** 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

14  ● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업 x10 회

휴식 15 초

15  ● 주먹 쥔 상태에서 V자 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.