복근 + 가슴 운동

초급 | 10 min

1		무릎 푸시업	x20 회
2		가슴 향한 무릎 크런치	x20 회
	휴식		30 초
3		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x20 회
4		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	x20 회
	휴식		45 초
5		푸쉬 업	x20 회
6		4단계 다리 올리기	x10 회
	휴식		45 초
7		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		자전거 타기	x20 회
		휴식	45 초
9		푸쉬 업	x20 회
10		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x20 회
11		4단계 다리 올리기	x10 회
12		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	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.