복근+가슴 운동 – 레벨 2

중급 | 13 min

1		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x20 회
2		4단계 다리 올리기	x10 회
3		완성된 수직의 크런치 운동법	x20 회
4		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x20 회
	휴식		30 초
5		푸쉬 업	x30 회
6		엑스 크런치 니 허그	x20 회
7		리버스 크런치	x30 회
8		상반신을 돌리는 굴신 체조	x5 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 40 초

9		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
10		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	x20 회
11		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x20 회
12		리버스 크런치	x20 회

휴식 40 초

13		로테이션 오벨리스크 크런치	x20 회
14		완성된 수직의 크런치 운동법	x20 회
15		리버스 크런치	x20 회
16		상반신을 돌리는 굴신 체조	x5 회
17		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	**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.