복근 + 가슴 운동 – 레벨 3

고급 | 12 min

1		코만도 플랭크(Commando Plank)	30 초
	휴식		10 초
2		코만도 플랭크(Commando Plank)	30 초
	휴식		10 초
3		익스플로시브 푸시업	20 초
	휴식		10 초
4		익스플로시브 푸시업	20 초
	휴식		10 초
5		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
6		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

7  ● 완성된 수직의 크런치 운동법 x30 회

8  ● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) x30 회

휴식 10 초

9  ● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) x30 회

10  ● 완성된 수직의 크런치 운동법 x30 회

휴식 10 초

11  ● 4단계 다리 올리기 x20 회

휴식 10 초

12  ● 4단계 다리 올리기 x20 회

휴식 10 초

13  ● 스타 푸시업 x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.