복근+가슴 운동 – 레벨 3

고급 | 21 min

1		가슴 향한 무릎 크런치	x20 회
2		상반신을 돌리는 굴신 체조	x10 회
	휴식		40 초
3		4단계 다리 올리기	x15 회
4		주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업	x15 회
	휴식		40 초
5		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	x30 회
6		익스플로시브 푸시업	40 초
	휴식		40 초
7		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 스파이더맨 푸시업	**x30** 회
		휴식	40 초
9		● 브이 업	**30** 초
10		● 스타 푸시업	**x30** 회
		휴식	40 초
11		● 힌두 푸시업	**x25** 회
12		● 크로스드 레그 사이드 plank	**x10** 회
		휴식	40 초
13		● 더블 트위스트	**30** 초
14		● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	**x30** 회
		휴식	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		4단계 다리 올리기	x20 회
16		**Crunch with hands resting**	x30 회
17		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	x30 회
	휴식		60 초
18		스파르타 푸시업	30 초
	휴식		20 초
19		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	x30 회
	휴식		20 초
20		익스플로시브 푸시업	30 초

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.