# 상체 운동 서킷

고급 | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 무릎 높여 제자리 뛰기 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | 손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | 크로스드 레그 사이드 plank | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 덤벨 앞으로 들어 올리기<br>덤벨 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 5 |  | 덤벨을 들고 윗몸 일으키기<br>덤벨 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  푸쉬 업 30 초

휴식 10 초

7  버피 30 초

휴식 10 초

8  가슴 향한 무릎 크런치 30 초

휴식 10 초

9  벤치에 무릎 두고 푸시업 30 초

레이즈드 플랫폼

휴식 10 초

10  더블 트위스트 30 초

휴식 10 초

11  벤치를 사용하는 삼두근 운동 30 초

벤치 / 의자

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● 플랭크 | 30 초 |


**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.