수영복을 위한 워크아웃

중급 | ⏱ 4 min | 🔥 39 Kcal

1		손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업	40 초
	휴식		20 초
2		푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림	40 초
	휴식		20 초
3		상반신을 돌리는 굴신 체조	40 초
	휴식		20 초
4		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	40 초

Chestify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.