스파르타 가슴 운동

고급 | 7 min

1		마운틴 클라이머	30 초
2		스타 푸시업	x30 회
	휴식		20 초
3		점프 버피	30 초
	휴식		10 초
4		스파이더맨 푸시업	x20 회
	휴식		15 초
5		스파르타 푸시업	30 초
	휴식		30 초
6		힌두 푸시업	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 15 초

7  점프 버피 30 초

휴식 15 초

8  스타 푸시업 x30 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.