윗가슴 운동

고급 | 9 min

1		벤치에 무릎 두고 푸시업 레이즈드 플랫폼	x20 회
휴식			30 초
2		벤치에 무릎 두고 푸시업 레이즈드 플랫폼	x20 회
휴식			30 초
3		벤치에 무릎 두고 푸시업 레이즈드 플랫폼	x20 회
휴식			30 초
4		주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업	x10 회
휴식			30 초
5		주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업	x10 회
휴식			30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업	**x10** 회
		휴식	30 초
7		● 푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	**x20** 회
		휴식	40 초
8		● 푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	**x20** 회
		휴식	40 초
9		● 푸시업 – 피트 온 벤치 레이즈드 플랫폼	**x20** 회

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

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

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.