# 크런치 100 챌린지

고급 | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Crunch with pushing hands | x25 회 |
| | 휴식 | | 15 초 |
| 2 |  | Crunch with pushing hands | x25 회 |
| | 휴식 | | 15 초 |
| 3 |  | Crunch with pushing hands | x25 회 |
| | 휴식 | | 15 초 |
| 4 |  | Crunch with pushing hands | x25 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.