# 푸시업 챌린지 가슴 운동

초급 | ⏱ 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 상반신을 돌리는 굴신 체조 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | 푸쉬 업 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세) | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 5 |  | 손을 가슴 넓이로 하고 무릎 푸시업 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



푸시업 – 피트 온 벤치

레이즈드 플랫폼

30 초

휴식 10 초

7



벤치에 무릎 두고 푸시업

레이즈드 플랫폼

30 초

휴식 10 초

8



아틀라스 푸시업

벤치 2개 / 의자 2개

30 초

휴식 10 초

9



스파르타 푸시업

30 초

휴식 10 초

10



익스플로시브 푸시업

30 초

휴식 10 초

11



힌두 푸시업

30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● 주먹 쥔 상태에서 V자 푸시업 | 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.