

# 전투 체력단련을 위한 크로스핏 6대 운동

## 크로스핏 운동

10가지 영역의 육체능력(심폐지구력, 최대근력, 속도, 파워, 유연성, 균형감각, 정확성, 협응력, 민첩성, 스테미너)을 골고루 극대화시키기 위한 운동법으로 매우 다양한 루틴(운동조합)이 있습니다. 그 중 가장 기본이 되는 6가지 운동 루틴을 현실에 맞춰 약간 변형했습니다.

### I 형 (Cindy)



① 허리반동 턱걸이 5회    ② 팔굽혀펴기 10회    ④ 스쿼트 15회

초 급	중 급	상 급
10분 동안 최대 세트	15분 동안 최대 세트	20분 동안 최대 세트

### II 형 (Barbara)



① 허리반동 턱걸이 20회    ② 팔굽혀펴기 30회    ③ 윗몸일으키기 40회    ④ 스쿼트 50회

초 급	중 급	상 급
1세트	3세트 (세트간 3분 휴식)	5세트 (세트간 3분 휴식)

### III 형 (Angie)



① 허리반동 턱걸이    ② 팔굽혀펴기    ③ 윗몸일으키기    ④ 스쿼트

초 급	중 급	상 급
각 운동 25회 실시	각 운동 50회 실시	각 운동 100회 실시

### IV 형 (Diane)



⑤ 끌어 올리기    ⑥ 물구나무 푸샵

⑤, ⑥ 각 21회  
↓  
⑤, ⑥ 각 15회  
↓  
⑤, ⑥ 각 9회  
(연속 실시)

초 급	중 급	상 급
⑤ 40kg 바벨 ⑥-1 덤벨 5kg 들어 올리기	⑤ 70kg 바벨 ⑥-2 마운트 푸샵	⑤ 100kg 바벨 ⑥ 물구나무 푸샵

### V 형 (Fran)



⑧ 앉았다 들어 올리기    ① 허리반동 턱걸이

⑧, ① 각 21회  
↓  
⑧, ① 각 15회  
↓  
⑧, ① 각 9회  
(연속 실시)

초 급	중 급	상 급
⑧ 20kg 바벨(덤벨) ① 허리반동 턱걸이	⑧ 30kg 바벨(덤벨) ① 허리반동 턱걸이	⑧ 40kg 바벨(덤벨) ① 허리반동 턱걸이

### VI 형 (Elizabeth)



⑨ 빠르게 들어 올리기    ⑩ 평행봉 팔굽혀펴기

⑨, ⑩ 각 21회  
↓  
⑨, ⑩ 각 15회  
↓  
⑨, ⑩ 각 9회  
(연속 실시)

초 급	중 급	상 급
⑨ 20kg 바벨 ⑦ 의자 뒤로 팔굽혀펴기	⑨ 40kg 바벨 ⑩-1 발을 내려놓고 실시	⑨ 60kg 바벨 ⑩ 평행봉 팔굽혀펴기

#### ① 허리반동 턱걸이(butterfly pull-ups)



#### ⑥ 물구나무 푸샵(Handstand push-ups) \*벽에 기대고 실시



#### ② 팔굽혀펴기(Push-ups)



#### ⑦ 의자 뒤로 팔굽혀펴기



#### ③ 윗몸 일으키기(Sit-ups)



#### ⑧ 앉았다 들어 올리기(Thrusters)



#### ④ 스쿼트(Squats)



#### ⑨ 빠르게 들어 올리기(Cleans)



#### ⑤ 끌어 올리기(Deadlift)



#### ⑩ 평행봉 팔굽혀펴기(Dips)



대한민국 국방부  
Ministry of National Defense



국군체육부대  
Korea Armed Forces Athletic Corps