3&3 복근 운동

고급 | 10 min

1		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	60 초
	휴식		10 초
2		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	60 초
	휴식		10 초
3		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	60 초
	휴식		10 초
4		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	60 초
	휴식		10 초
5		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	60 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	60 초
		휴식	10 초
7		4단계 다리 올리기	60 초
		휴식	10 초
8		4단계 다리 올리기	60 초
		휴식	10 초
9		4단계 다리 올리기	60 초

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.