50 Kcal

초급 | 9 min

1		버트 킥	30 초
	휴식		20 초
2		무릎 높여 제자리 뛰기	15 초
	휴식		20 초
3		점핑 잭 스쿼트	30 초
	휴식		20 초
4		파워 스킵	15 초
	휴식		20 초
5		무릎 높여 제자리 뛰기	15 초
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		버트 킥	30 초
		휴식	20 초
7		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	20 초
8		팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	20 초
9		스쿼트 잭스	20 초
		휴식	20 초
10		팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	20 초
11		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		무릎 높여 제자리 뛰기	20 초
13		얼터니트 홉스	15 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.