# 5분 플랭크

초급 | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 플랭크 | 45 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | **Side Plank** | 15 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | 버즈 소우 플랭크 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 팔꿈치에 기대는 사이드 “플랜크” | 15 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 5 |  | 플랭크 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | ● 크로스드 레그 사이드 plank | 15 초 |

휴식 10 초

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | ● 플랭크 | 45 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.