7 Minute Workout

초급 | 7 min | 69 Kcal

1		팔벌려 뛰기	20 초
	휴식		10 초
2		푸쉬 업	20 초
	휴식		10 초
3		힌두 푸시업	20 초
	휴식		10 초
4		버트 킥	20 초
	휴식		10 초
5		사이드 플랭크 로테이션	20 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	20 초
		휴식	10 초
7		● 팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	10 초
8		● 스위치 킥	20 초
		휴식	10 초
9		● 복부 크런치	20 초
		휴식	10 초
10		● 팔벌려 뛰기	20 초
		휴식	10 초
11		● **Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	20 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 버피	20 초
		휴식	10 초
13		● 스쿼트	20 초
		휴식	10 초
14		● 무릎 높여 제자리 뛰기	20 초

Abify

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.