7 Minute Workout

초급 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		팔벌려 뛰기	30 초
	휴식		10 초
2		월싯	30 초
	휴식		10 초
3		푸쉬 업	30 초
	휴식		10 초
4		복부 크런치	30 초
	휴식		10 초
5		스텝업 벤치 / 의자	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 스쿼트 30 초

휴식 10 초

7  ● 벤치를 사용하는 삼두근 운동
벤치 / 의자
30 초

휴식 10 초

8  ● 플랭크 30 초

휴식 10 초

9  ● 무릎 높여 제자리 뛰기 30 초

휴식 10 초

10  ● 포워드 런지 30 초

휴식 10 초

11  ● 상반신을 돌리는 굴신 체조 30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Side Plank	30 초

Quickify

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.