7 Minute Workout - Level 2

초급 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		스쿼트 홉스	30 초
		휴식	10 초
2		Reverse hip extension	30 초
		휴식	10 초
3		다이아몬드 푸시업 (무릎 자세)	30 초
		휴식	10 초
4		싱글 레그 스트레치	30 초
		휴식	10 초
5		Pulse Lunges	30 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 브리지 위드 피트 투게더 30 초

휴식 10 초

7  ● 푸시업 – 피트 온 벤치
벤치 / 의자 30 초

휴식 10 초

8  ● 플로어 와이퍼 30 초

휴식 10 초

9  ● 점핑 잭 스쿼트 30 초

휴식 10 초

10  ● 스위치 사이드 30 초

휴식 10 초

11  ● 푸시업 – 손을 가슴너비로 벌림 30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 다리 푸시	30 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.