70 Kcal

중급 | 7 min

1		Crunch with crossed arms	40 초
2		리버스 크런치	40 초
3		버트 킥	30 초
4		자전거 타기	40 초
5		다리 푸시	40 초
6		무릎 높여 제자리 뛰기	35 초
7		완성된 수직의 크런치 운동법	35 초
8		Double leg stretch	30 초
9		팔벌려 뛰기	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		● 플루터킥	30 초
11		● 다리 푸시	30 초
12		● 팔벌려 뛰기	30 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.