70 Kcal

초급 | 9 min

1		벤드앤리치	30 초
2		얼터니트 홉스	30 초
		휴식	15 초
3		점핑 잭 스쿼트	30 초
4		마운틴 클라이머	30 초
		휴식	15 초
5		뿔리에 오버헤드 스쿼트	30 초
6		스쿼트 사이드킥	15 초
		휴식	15 초
7		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 15 초

8  얼터니트 홉스 40 초

휴식 15 초

9  마운틴 클라이머 30 초

휴식 15 초

10  펄스 스쾃(Pulsing Squats) 40 초

휴식 20 초

11  스쿼트 잭스 35 초

휴식 20 초

12  스쿼트 잭스 30 초

휴식 20 초

13  무릎 높여 제자리 뛰기 30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.