70 Kcal

초급 | ⏱ 7 min

1		Reverse hip extension	40 초
2		벤드앤리치	40 초
		휴식	15 초
3		싱글 레그 브리지	10 초
4		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	40 초
		휴식	15 초
5		브리지 위드 피트 투게더	40 초
6		쁠리에 오버헤드 스쿼트	40 초
		휴식	15 초
7		스위치 사이드	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		블리에 오버헤드 스쿼트	40 초
		휴식	15 초
9		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	10 초
10		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	40 초
		휴식	15 초
11		집중적 힙 익스텐션	15 초
12		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	40 초

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.