7분 엉덩이 운동

초급 | ⏱ 8 min

1		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초
	휴식		10 초
2		스쿼트	30 초
	휴식		10 초
3		크리스크로스 힙 익스텐션	30 초
	휴식		10 초
4		싱글 레그 브리지	30 초
	휴식		10 초
5		마운틴 클라이머	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 슈퍼맨 30 초

휴식 10 초

7  ● 버트 킥 30 초

휴식 10 초

8  ● 레그 풀다운 30 초

휴식 10 초

9  ● 점프 버피 30 초

휴식 10 초

10  ● 스텝업
벤치 / 의자 30 초

휴식 10 초

11  ● 팔벌려 뛰기 30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 플랭크	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.