8분

초급 | 7 min | 69 Kcal

1		힙 익스텐션 벤트 니	x15 회
2		브릿지	x20 회
	휴식		30 초
3		포워드 런지	x5 회
4		힙 익스텐션 벤트 니	x15 회
	휴식		30 초
5		브릿지	x20 회
6		포워드 런지	x5 회
	휴식		30 초
7		힙 익스텐션 벤트 니	x15 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 포워드 런지	**x5** 회
		휴식	30 초
9		● 브릿지	**x20** 회
10		● **Reverse hip extension**	**x20** 회



Buttify

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.