8분

초급 | 8 min | 78 Kcal

1		버트 킥	20 초
2		카프 레이즈	x15 회
3		스쿼트	x10 회
	휴식		30 초
4		버트 킥	20 초
5		카프 레이즈	x15 회
6		스쿼트	x10 회
	휴식		30 초
7		포워드 런지	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		카프 레이즈	x15 회
9		스쿼트	x10 회
휴식			30 초
10		측면 런지	x8 회
11		버트 킥	20 초
12		카프 레이즈	x15 회
휴식			30 초
13		포워드 런지	x10 회
14		무릎 높여 제자리 뛰기	20 초
15		카프 레이즈	x15 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.