8분 엉덩이 운동 – 레벨 3

고급 | ⏱ 6 min

1		스쿼트	x15 회
2		무릎을 굽힌 채 측면으로 들어 올리기	x15 회
3		레그 풀다운	x15 회

휴식 15 초

4		브릿지	x15 회
5		포워드 런지	x15 회
6		집중적 힙 익스텐션	x15 회

휴식 15 초

7		레그 풀다운	x15 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		측면 런지	x15 회
9		스쿼트	x15 회
10		Reverse hip extension	x20 회

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.