8분 하체 운동 – 레벨 3

고급 | ⏱ 6 min

1		브릿지 카프 레이즈	x20 회
2		스쿼트	x20 회
3		카프 레이즈	x20 회
	휴식		15 초
4		스쿼트 사이드킥	x15 회
5		카프 레이즈	x20 회
6		측면 런지	x15 회
	휴식		15 초
7		마운틴 클라이머	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		스쿼트	x20 회
9		포워드 런지	x10 회
10		스쿼트 사이드킥	x15 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.