Calorie Burn

초급 | 8 min | 78 Kcal

1		쁠리에 오버헤드 스쿼트	30 초
	휴식		10 초
2		토 터치 잭스	30 초
	휴식		10 초
3		리어 런지 투 킥	30 초
	휴식		10 초
4		코만도 플랭크(Commando Plank)	30 초
	휴식		10 초
5		파워 스킵	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 사이드 재크나이프	30 초
		휴식	10 초
7		● 싱글 레그 브리지	30 초
		휴식	10 초
8		● 스위치 킥	30 초
		휴식	10 초
9		● 측면 런지	30 초
		휴식	10 초
10		● 사이드 플랭크 로테이션	30 초
		휴식	10 초
11		● 스타 푸시업	30 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 스터터 스텝	30 초

Quickify

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.