고강도 복근 운동

중급 | ⏱ 8 min

1		교대로 복부 타격	30 초
2		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
	휴식		15 초
3		교대로 복부 타격	30 초
4		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
	휴식		15 초
5		다리 푸시	x30 회
6		자전거 타기	30 초
	휴식		15 초
7		다리 푸시	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 자전거 타기	**30** 초
		휴식	15 초
9		● 교대로 복부 타격	**30** 초
10		● 팔꿈치에 기대는 사이드 “플랭크”	**x10** 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.