‘극한’ 복근 운동

고급 | 10 min

1		Alternating crunch	x10 회
	휴식		20 초
2		교대로 복부 타격	40 초
	휴식		20 초
3		자전거 타기	x20 회
4		플로어 와이퍼	x10 회
	휴식		15 초
5		완성된 수직의 크런치 운동법	x20 회
6		브이 업	x15 회
7		가슴 향한 무릎 크런치	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

8		다리 푸시	x20 회
9		4단계 다리 올리기	x10 회
10		더블 트위스트	x20 회
11		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	x10 회

휴식 30 초

12		**Alternating crunch**	x5 회
13		교대로 복부 타격	20 초
14		자전거 타기	x10 회
15		플로어 와이퍼	x5 회
16		완성된 수직의 크런치 운동법	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		브이 업	x10 회
18		가슴 향한 무릎 크런치	x10 회
19		다리 푸시	x10 회
20		4단계 다리 올리기	x5 회
21		더블 트위스트	x10 회
22		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	x5 회

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.