다리·복근·엉덩이

초급 | 8 min

1		스쿼트	x10 회
2		포워드 런지	x5 회
3		측면 런지	x5 회
	휴식	30 초	
4		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	x10 회
5		4단계 다리 올리기	x5 회
6		**Foot 2 Foot Crunch**	x5 회
	휴식	30 초	
7		집중적 힙 익스텐션	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		무릎을 굽힌 채 측면으로 들어 올리기	x10 회
9		레그 풀다운	x10 회
	휴식		30 초
10		스쿼트	x15 회
11		가슴 향한 무릎 크런치	x15 회
12		레그 풀다운	x15 회
	휴식		30 초
13		포워드 런지	x8 회
14		4단계 다리 올리기	x8 회
15		집중적 힙 익스텐션	x15 회
16		**Reverse hip extension**	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.