다리·복근·엉덩이 – 레벨 2

중급 | 11 min

1		Reverse hip extension	x10 회
2		레그 풀다운	x10 회
3		무릎을 굽힌 채 측면으로 들어 올리기	x15 회

휴식 30 초

4		Oblique Roll Down	x5 회
5		4단계 다리 올리기	x8 회
6		양다리 스트레칭	x15 회
7		슈퍼맨	x10 회

휴식 40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		스쿼트	x15 회
9		측면 런지	x8 회
	휴식		30 초
10		스쿼트	x15 회
11		포워드 런지	x8 회
	휴식		30 초
12		스쿼트	x15 회
13		리버스 런지	x8 회
	휴식		40 초
14		**Oblique Roll Down**	x10 회
15		포워드 런지	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16  Reverse hip extension x10 회

휴식 40 초

17  스쿼트 x20 회

18  슈퍼맨 x10 회

19  레그 풀다운 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.