다리·복근·엉덩이 – 레벨 3

고급 | 15 min

1		스쿼트 사이드킥	x20 회
	휴식		10 초
2		슈퍼맨	x20 회
	휴식		10 초
3		마운틴 클라이머	31 초
	휴식		10 초
4		브릿지	x30 회
	휴식		10 초
5		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 레그 풀다운 x10 회

휴식 10 초

7  ● 싱글 레그 브리지 x10 회

휴식 10 초

8  ● 다리를 편 채로 옆으로 흔들기 x10 회

휴식 0 초

9  ● 벤드앤리치 30 초

휴식 0 초

10  ● 스위치 사이드 x10 회

휴식 10 초

11  ● 수파인바이시클 x30 회

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● 쁠리에 오버헤드 스쿼트 x10 회

휴식 0 초

13  ● 스위치 킥 30 초

휴식 10 초

14  ● 스터터 스텝 30 초

휴식 10 초

15  ● 사이드 재크나이프 x10 회

휴식 10 초

16  ● 레그 스프레더 x25 회

휴식 10 초

17  ● **Jumping Lunges** 30 초

휴식 20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		쁠리에 오버헤드 스쿼트	x30 회
		휴식	10 초
19		싱글 레그 브리지	x8 회
20		스위치 사이드	x8 회
		휴식	15 초
21		브리지 위드 피트 투게더	x20 회
22		4단계 다리 올리기	x20 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.