복근 “극한” – 레벨 3

고급 | ⏱ 19 min

1		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
2		플랭크	60 초
3		자전거 타기	x30 회
4		플랭크	60 초

휴식 30 초

5		리버스 크런치	x30 회
6		플랭크	60 초
7		다리 푸시	x30 회
8		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	60 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 30 초

9  더블 트위스트 40 초

10  **Foot 2 Foot Crunch** 40 초

11  **Side Plank** 40 초

12  로테이션 오벨리스크 크런치 40 초

휴식 30 초

13  크로스드 레그 사이드 plank 40 초

14  리버스 크런치 x30 회

15  **Crunch with pushing hands** x30 회

16  완성된 수직의 크런치 운동법 40 초

휴식 30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x30 회
18		리버스 크런치	x30 회
19		다리 푸시	x30 회
20		4단계 다리 올리기	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.