복근 집중 운동

초급 | ⏱ 8 min

1		자전거 타기	30 초
	휴식		10 초
2		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초
	휴식		10 초
3		리버스 크런치	30 초
	휴식		10 초
4		팔벌려 뛰기	30 초
	휴식		10 초
5		완성된 수직의 크런치 운동법	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 마운틴 클라이머 30 초

휴식 10 초

7  ● **Crunch with vertical legs and touch of the ankles** 30 초

휴식 10 초

8  ● 무릎 높여 제자리 뛰기 30 초

휴식 10 초

9  ● 복부 크런치 30 초

휴식 10 초

10  ● 팔벌려 뛰기 30 초

휴식 10 초

11  ● 4단계 다리 올리기 30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 마운틴 클라이머	30 초

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.