복근·힙업 운동

중급 | 9 min

1		집중적 힙 익스텐션	x10 회
	휴식		10 초
2		집중적 힙 익스텐션	x10 회
	휴식		10 초
3		**Crunch with pushing hands**	x30 회
4		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
	휴식		10 초
5		싱글 레그 브리지	x10 회
	휴식		10 초
6		싱글 레그 브리지	x10 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunch with pushing hands	x25 회
8		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
		휴식	10 초
9		Reverse hip extension	x25 회
		휴식	10 초
10		Reverse hip extension	x25 회
		휴식	10 초
11		Crunch with pushing hands	x25 회
12		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
		휴식	10 초
13		싱글 레그 스트레치	40 초

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.