‘불타는’ 복근 운동

초급 | ⏱ 8 min

1		Crunch with crossed arms	30 초
	휴식		10 초
2		Foot 2 Foot Crunch	30 초
	휴식		10 초
3		식스 인치 홀드	30 초
	휴식		10 초
4		엘리베이티드 크런치	30 초
	휴식		10 초
5		리버스 컬	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		플랭크	30 초
		휴식	10 초
7		사이드 푸시업	30 초
		휴식	10 초
8		레그 스프레더	30 초
		휴식	10 초
9		무릎 회전을 통한 허리 스트레칭	30 초
		휴식	10 초
10		버즈 소우 플랭크	30 초
		휴식	10 초
11		트위스트 크런치	30 초
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● 플루터킥	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.