스파르타 복근 운동

고급 | 9 min

1		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
2		4단계 다리 올리기	x15 회
	휴식		20 초
3		완성된 수직의 크런치 운동법	x25 회
4		리버스 컬	x25 회
	휴식		15 초
5		버즈 소우 플랭크	x20 회
	휴식		10 초
6		V자 싯업(V Sit-Ups)	20 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● 다리 푸시	**x25** 회
8		● 엘리베이티드 크런치	**x25** 회
	휴식		10 초
9		● 플루터킥	**40** 초
	휴식		15 초
10		● **Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	**x25** 회
11		● 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.