식스팩 복근 운동 – 레벨 2

중급 | 11 min

1		코만도 플랭크(Commando Plank)	30 초
	휴식		10 초
2		코만도 플랭크(Commando Plank)	30 초
	휴식		10 초
3		플루터킥	30 초
	휴식		10 초
4		플루터킥	30 초
	휴식		10 초
5		플루터킥	30 초
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V자 싯업(V Sit-Ups)	30 초
	휴식		10 초
7		V자 싯업(V Sit-Ups)	30 초
	휴식		10 초
8		V자 싯업(V Sit-Ups)	30 초
	휴식		10 초
9		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	**x25** 회
	휴식		10 초
10		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	**x25** 회
	휴식		10 초
11		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	**x25** 회
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		4단계 다리 올리기	x20 회
	휴식		10 초
13		4단계 다리 올리기	x20 회
	휴식		10 초
14		4단계 다리 올리기	x20 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.