엉덩이 “극한”

고급 | 12 min

1		쁠리에 오버헤드 스쿼트	x30 회
	휴식		20 초
2		쁠리에 오버헤드 스쿼트	x30 회
	휴식		20 초
3		쁠리에 오버헤드 스쿼트	x30 회
	휴식		20 초
4		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
	휴식		10 초
5		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 다리를 편 채로 옆으로 흔들기 x10 회

휴식 20 초

7  ● 싱글 레그 브리지 x10 회

휴식 10 초

8  ● 싱글 레그 브리지 x10 회

휴식 10 초

9  ● 싱글 레그 브리지 x10 회

휴식 20 초

10  ● 집중적 힙 익스텐션 x10 회

휴식 10 초

11  ● 집중적 힙 익스텐션 x10 회

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		집중적 힙 익스텐션	x10 회
		휴식	20 초
13		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
14		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
15		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
16		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 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.