# 엉덩이 “근육 공장”

중급 | ⏱️ 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 리버스 런지 | x20 회 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 2 |  | 리버스 런지 | x20 회 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 3 |  | 리버스 런지 | x20 회 |
| | 휴식 | | 60 초 |
| 4 |  | 펄스 스쾃(Pulsing Squats) | 15 초 |
| | 휴식 | | 15 초 |
| 5 |  | 펄스 스쾃(Pulsing Squats) | 15 초 |
| | 휴식 | | 15 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | 펄스 스쾃(Pulsing Squats) | 14 초 |
| | 휴식 | | 60 초 |
| 7 |  | 포워드 런지 | x15 회 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 8 |  | 포워드 런지 | x15 회 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 9 |  | 포워드 런지 | x15 회 |
| | 휴식 | | 60 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 |

**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.