엉덩이 & 다리 ADVANCED

고급 | 9 min | 88 Kcal

1		레그 풀다운	x10 회
2		스쿼트 사이드킥	x20 회
3		**Reverse hip extension**	x20 회
	휴식		20 초
4		레그 풀다운	x10 회
5		스쿼트 사이드킥	x20 회
6		**Reverse hip extension**	x10 회
	휴식		15 초
7		스쿼트	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 싱글 레그 브리지	**x10** 회
9		● 카프 레이즈	**x30** 회

휴식 15 초

10		● 스쿼트	**x30** 회
11		● 싱글 레그 브리지	**x10** 회
12		● 카프 레이즈	**x30** 회



Legify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.