엉덩이·하체 운동

초급 | ⏱ 7 min

1		브릿지	x15 회
2		포워드 런지	x6 회
3		**Prone Leg Lift Alternated**	x4 회

휴식 30 초

4		스쿼트	x20 회
5		**Prone Leg Lift Alternated**	x5 회
6		포워드 런지	x6 회

휴식 30 초

7		**Prone Leg Lift Alternated**	x6 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		스쿼트	x14 회
		휴식	30 초
9		브릿지 카프 레이즈	x20 회
10		**Pulse Lunges**	x10 회
11		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
		휴식	30 초
12		**Pulse Lunges**	x10 회
13		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	x10 회
14		브릿지 카프 레이즈	x20 회

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.