엉덩이·하체 운동 – 고급

고급 | 9 min

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

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.