여름 대비 복근 운동

중급 | 4 min

1		리버스 크런치	40 초
	휴식		20 초
2		엑스 크런치 니 허그	40 초
	휴식		20 초
3		4단계 다리 올리기	40 초
	휴식		20 초
4		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	40 초

P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

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

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.