여름 대비 엉덩이

중급 | ⏱ 2 min

1		다리를 편 채로 옆으로 흔들기	20 초
		휴식	20 초
2		크리스크로스 힙 익스텐션	20 초
		휴식	20 초
3		레그 풀다운	20 초
		휴식	20 초
4		싱글 레그 브리지	20 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.