여름 대비 엉덩이 – 레벨 2

고급 | 10 min

1		싱글 레그 브리지	x10 회
2		Reverse hip extension	x30 회
	휴식		20 초
3		Pulse Lunges	x10 회
4		레그 풀다운	x10 회
	휴식		20 초
5		브리지 위드 피트 투게더	x30 회
	휴식		15 초
6		브리지 위드 피트 투게더	x30 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		포워드 런지	x10 회
	휴식	15 초	
8		스쿼트	x30 회
	휴식	15 초	
9		포워드 런지	x10 회
	휴식	15 초	
10		스쿼트	x30 회
	휴식	15 초	
11		포워드 런지	x10 회
	휴식	15 초	
12		스쿼트	x30 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.