여름 대비 하체 운동

중급 | ⏱ 3 min

1		Pulse Lunges	20 초
	휴식		20 초
2		마운틴 클라이머	40 초
	휴식		20 초
3		벽에 대고 하는 스쿼트	40 초
	휴식		20 초
4		얼터네이트 사이드 스텝	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.