여자 복근 운동 – 2

중급 | 5 min

1		Crunch with pushing hands	x25 회
	휴식		15 초
2		4단계 다리 올리기	x10 회
	휴식		15 초
3		Crunch with hands resting	x15 회
	휴식		15 초
4		4단계 다리 올리기	x10 회
	휴식		15 초
5		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x15 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Alternating crunch	x10 회
		휴식	15 초
7		4단계 다리 올리기	x10 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.