옆구리 복근 운동 – 레벨 2

중급 | 10 min

1		크로스드 레그 사이드 plank	x10 회
	휴식		15 초
2		크로스드 레그 사이드 plank	x10 회
	휴식		15 초
3		크로스드 레그 사이드 plank	x10 회
	휴식		15 초
4		사이드 푸시업	x10 회
	휴식		15 초
5		사이드 푸시업	x10 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		사이드 푸시업	x10 회
		휴식	15 초
7		수파인바이시클	30 초
		휴식	15 초
8		수파인바이시클	30 초
		휴식	15 초
9		수파인바이시클	30 초
		휴식	15 초
10		더블 트위스트	30 초
		휴식	15 초
11		더블 트위스트	30 초
		휴식	15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		더블 트위스트	30 초
		휴식	15 초
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 회
		휴식	15 초
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.