옆구리 복근 운동 – 레벨 3

고급 | 9 min

1		크로스드 레그 사이드 plank	x15 회
휴식			10 초
2		크로스드 레그 사이드 plank	x15 회
휴식			10 초
3		사이드 푸시업	x15 회
휴식			10 초
4		사이드 푸시업	x15 회
휴식			10 초
5		수파인바이시클	40 초
휴식			10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		수파인바이시클	40 초
		휴식	15 초
7		더블 트위스트	40 초
		휴식	10 초
8		더블 트위스트	40 초
		휴식	10 초
9		더블 트위스트	40 초
		휴식	10 초
10		**Foot 2 Foot Crunch**	**x20** 회
		휴식	10 초
11		**Foot 2 Foot Crunch**	**x20** 회
		휴식	10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.