# 이소룡 복근 운동

고급 | ⏱ 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Oblique Roll Down | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | Oblique Roll Down | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | 브이 업 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 다리 푸시 | x30 회 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 5 |  | Wide V-Ups | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | ● 플로어 와이퍼 | 30 초 |
| | | 휴식 | 10 초 |
| 7 |  | ● 엑스 크런치 니 허그 | 30 초 |
| | | 휴식 | 10 초 |
| 8 |  | ● 버즈 소우 플랭크 | 30 초 |
| | | 휴식 | 10 초 |
| 9 |  | ● 사이드 푸시업 | 15 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.