조각 복근 운동

초급 | 9 min

1		팔벌려 뛰기	30 초
	휴식		10 초
2		**Crunch with crossed arms**	**x20** 회
3		리버스 크런치	**x20** 회
	휴식		10 초
4		팔벌려 뛰기	30 초
	휴식		10 초
5		**Crunch with crossed arms**	**x25** 회
6		리버스 크런치	**x25** 회
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		● 팔벌려 뛰기	**30** 초
	휴식		10 초
8		● **Crunch with crossed arms**	**x30** 회
9		● 리버스 크런치	**x30** 회
	휴식		10 초
10		● 팔벌려 뛰기	**30** 초
	휴식		10 초
11		● 팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	**30** 초
	휴식		10 초
12		● 팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	**30** 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.