초보 식스팩 복근 운동

초급 | ⏱ 4 min

1		완성된 수직의 크런치 운동법	x10 회
	휴식		10 초
2		교대로 복부 타격	10 초
	휴식		10 초
3		**Crunch with hands resting**	x10 회
	휴식		10 초
4		리버스 크런치	x10 회
	휴식		10 초
5		**Foot 2 Foot Crunch**	x10 회
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Crunch with hands resting x10 회

휴식 10 초

7  리버스 크런치 x10 회

휴식 10 초

8  얼터네이트 크로싱 오브 더 핏 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.