초스피드 복근 운동 – 레벨 2

중급 | ⏱ 4 min

1		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
2		다리 푸시	x30 회
	휴식		10 초
3		완성된 수직의 크런치 운동법	x30 회
4		다리 푸시	x30 회

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.