“크리드”식 복근 운동

중급 | 5 min

1		크로스드 레그 사이드 plank	15 초
2		**Scissors Side Crunch**	15 초
	휴식		30 초
3		다리 푸시	30 초
4		러시안 트위스트(Russian twist)	30 초
	휴식		30 초
5		플랭크	30 초
6		복부 크런치	30 초
	휴식		30 초
7		다리 푸시	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 크로스드 레그 사이드 plank	15 초

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.