탄탄한 복부 운동

초급 | ⏱ 11 min

1		팔벌려 뛰기	30 초
2		복부 크런치	20 초
3		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	20 초
4		**Oblique Roll Down**	20 초
5		팔벌려 뛰기	30 초
6		복부 크런치	20 초
7		리버스 크런치	20 초
8		다리 푸시	20 초
9		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 초
11		팔꿈치에 기대는 사이드 “플랜크”	20 초
12		다리 푸시	20 초
13		팔벌려 뛰기	30 초
14		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초
15		4단계 다리 올리기	20 초
16		완성된 수직의 크런치 운동법	20 초
17		Crunch with pushing hands	20 초
18		플랭크	30 초
19		팔꿈치에 기대는 사이드 “플랜크”	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		러시안 트위스트(Russian twist)	20 초
21		버트 킥	45 초
22		팔벌려 뛰기	45 초
23		다리 푸시	20 초
24		리버스 크런치	20 초
25		플랭크	45 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.