탄탄한 복부 운동 – 레벨 2

중급 | 13 min

1		마운틴 클라이머	40 초
		휴식	10 초
2		복부 크런치	25 초
3		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	25 초
4		**Oblique Roll Down**	25 초
		휴식	10 초
5		마운틴 클라이머	40 초
		휴식	10 초
6		복부 크런치	25 초
7		리버스 크런치	25 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		다리 푸시	25 초
	휴식		10 초
9		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초
	휴식		10 초
10		마운틴 클라이머	40 초
	휴식		10 초
11		**Foot 2 Foot Crunch**	30 초
12		다리 푸시	30 초
	휴식		10 초
13		마운틴 클라이머	45 초
	휴식		10 초
14		무릎 높여 제자리 뛰기	30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 10 초

15  4단계 다리 올리기 30 초

16  완성된 수직의 크런치 운동법 30 초

휴식 10 초

17  마운틴 클라이머 45 초

휴식 10 초

18  다리 푸시 30 초

19  리버스 크런치 30 초

휴식 10 초

20  플랭크 45 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.