피라미드 복근 운동

중급 | ⏱ 6 min

1		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x30 회
	휴식		30 초
2		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x20 회
	휴식		20 초
3		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x10 회
	휴식		10 초
4		Crunch with vertical legs and touch of the ankles	x5 회
	휴식		30 초
5		다리 푸시	x30 회
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 다리 푸시	**x20** 회
	휴식		10 초
7		● 다리 푸시	**x10** 회
	휴식		5 초
8		● 다리 푸시	**x5** 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.