하복부 운동 – 레벨 3

고급 | 8 min

1		리버스 컬	x40 회
2		교대로 복부 타격	40 초
		휴식	10 초
3		리버스 크런치	x45 회
		휴식	10 초
4		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	20 초
5		4단계 다리 올리기	x20 회
		휴식	10 초
6		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	30 초
7		다리 푸시	x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식			10 초
8		4단계 다리 올리기	x20 회
9		얼터네이트 크로싱 오브 더 핏	20 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.