하체 “극한”

고급 | 10 min

1		마운틴 클라이머	30 초
	휴식		20 초
2		마운틴 클라이머	30 초
	휴식		20 초
3		마운틴 클라이머	30 초
	휴식		20 초
4		포워드 런지	x10 회
	휴식		10 초
5		포워드 런지	x10 회
	휴식		10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ● 포워드 런지 x10 회

휴식 20 초

7  ● 마운틴 클라이머 15 초

휴식 15 초

8  ● 마운틴 클라이머 15 초

휴식 15 초

9  ● 마운틴 클라이머 15 초

휴식 20 초

10  ● 포워드 런지 x10 회

휴식 10 초

11  ● 포워드 런지 x10 회

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		포워드 런지	x10 회
		휴식	20 초
13		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
14		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
15		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
		휴식	10 초
16		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 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.