하체 “근육 공장”

중급 | 11 min

1		벽에 대고 하는 스쿼트	x30 회
	휴식		40 초
2		벽에 대고 하는 스쿼트	x30 회
	휴식		40 초
3		벽에 대고 하는 스쿼트	x30 회
	휴식		60 초
4		펄스 스쾃(Pulsing Squats)	30 초
	휴식		60 초
5		포워드 런지	x7 회
	휴식		40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		포워드 런지	x7 회
	휴식		40 초
7		포워드 런지	x7 회
	휴식		60 초
8		리어 런지 투 킥	x10 회
	휴식		10 초
9		리어 런지 투 킥	x10 회
	휴식		10 초
10		리어 런지 투 킥	x10 회

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.