# 하체 운동 서킷

중급 | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 마운틴 클라이머 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | 팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | **Jumping Lunges** | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 버트 킥 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 5 |  | 스쿼트 홉스 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  월싯 30 초

휴식 10 초

7  스쿼트 사이드킥 30 초

휴식 10 초

8  덤벨 스쾃 덤벨 30 초

휴식 10 초

9  **Prone Leg Lift Alternated** 30 초

휴식 10 초

10  측면 런지 30 초

휴식 10 초

11  무릎 높여 제자리 뛰기 30 초

휴식 10 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 |  | ● 다리를 편 채로 옆으로 흔들기 | 30 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.