

가

1. (Squat)

/ : , , /

:

- :

- :

- : ,

: , (),

:

: , 가

: ,

/ : 10~20 × 3~5

2. (Push-up)

/ : , , /

:

- :

- :

- : ,

: ,

:

: ,

30~45

/ : 8~20 × 3~5

3. (Pull - up)

/ : , , /

:

- : ,

- : ,

- : L - ,

: ,

:

: 가 ,

: ,

/ : 3~10 × 3~5

4. (Shoulder Press)

/ : . , / 가

:

- : ,

- : ,

- : ,

:

:

:

: ,

/ : 8~15 × 3~4

5. (Leg Raise)

/ : , /

:

- : :

- : :

- : :

: ,

: ()

: ,

:

/ : 10~20 × 3~4

6. (Dumbbell Deadlift)

/ : , , /

:

- : :

(가)

- : :

- : :

: , /

:

: ,

: ,

/ : 8~15 × 3~5

7. (Crunch Flow)

/ : /

:

/ : 15~25 x 3~4

8. (Elbow to Knee)

/ : , . /

/ : 20~40 × 3~4

9. (Pike Push - up)

/ : . ,

-

-

- ,

-

: 가

- ,

/ : 6~15 x 3~4