

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)

/ : /
:

- :
- :
- : +
- : ,
- :
- :
- : -가
- / : 15~25 × 3~4

8. (Elbow to Knee)

- / : , . /
- :
- :
- :
- :
- : ,
- :
- :
- : ,
- / : 20~40 × 3~4

9. (Pike Push - up)

- / : ,
- :
- :

- :
- : .
: ,
:
: 가
:
/
: 6~15 × 3~4