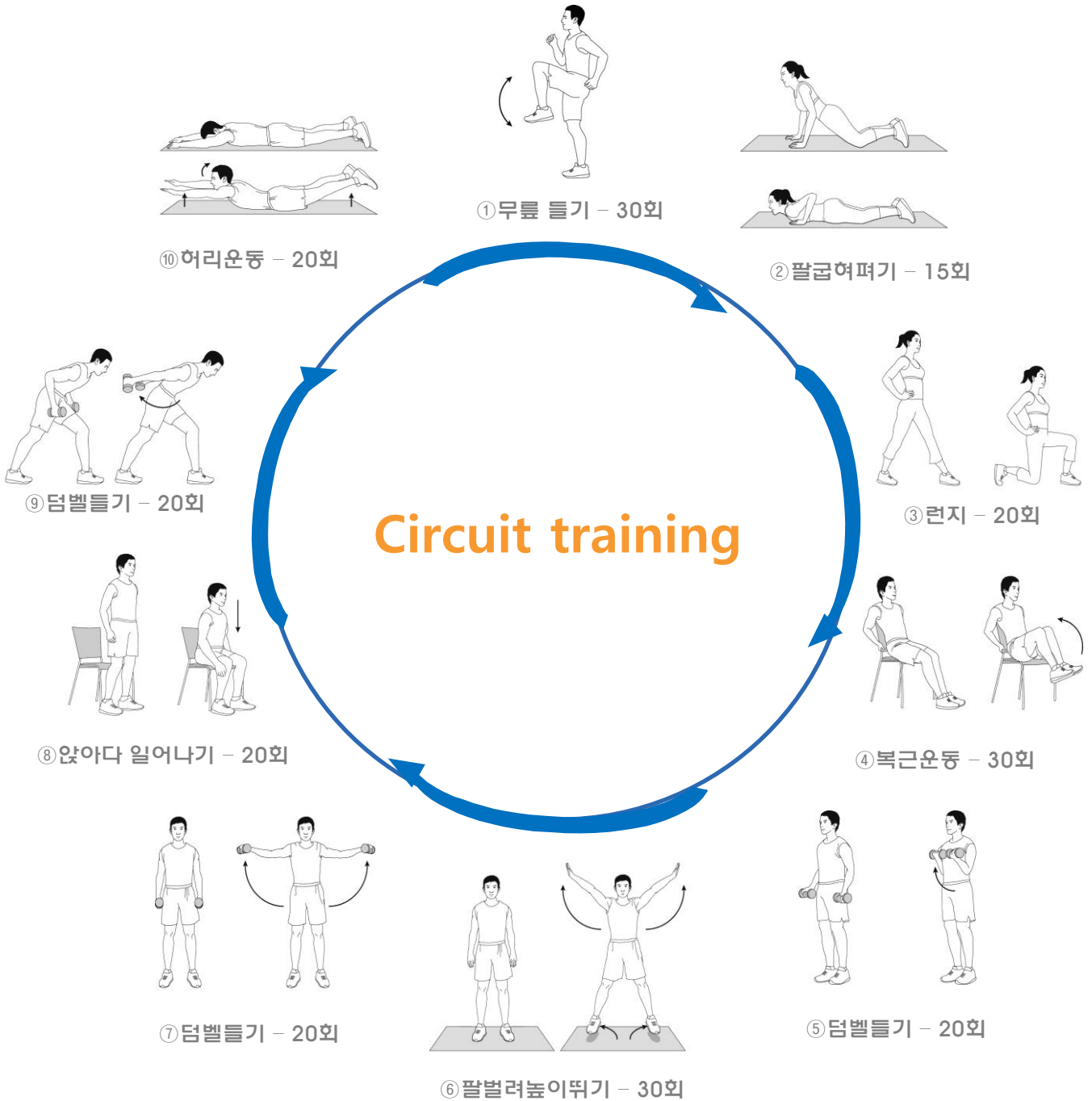


30분 순환운동 프로그램



※운동방법

- 근력운동과 유산소운동을 결합한 형태로 짧은 시간에 많은 운동량을 낼 수 있는 효과적인 운동방법입니다.
- 중량 선택은 본인이 최대로 들 수 있는 무게의 50~70% 정도를 선택하세요.
- 한 운동이 끝나면 바로 다음 운동으로 전환하여 한 사이클이 끝나면 1분 휴식 후 재반복하여 30분까지 진행합니다.