추천하는 운동 몇 가지

Wednesday, June 11, 2014.

기본
- Tight Enough
- 파워호흡(가능한 사람만)

맨몸 운동 몇 가지.
- 한손푸시업
- 피스톨
- L-Sit
- 물구나무서기
- 플란체
- Surya Namaskar
- Burpee

케틀벨을 이용한 운동.
- 스윙
- 스내치
- 클린 & 프레스
- 터키시 겟업

기타 운동.
- 풀업
- 딥

References

- 맨몸의 전사: GTG 이해하기
- 운동을 깊이있게 공부할 때 유요한 서적들 (+15일간의 외도 후기)

From:
http://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
http://theta5912.net/doku.php?id=public:training:%EC%B6%94%EC%B2%9C%ED%95%98%EB%8A%94_%EC%9A%B4%EB%8F%99_%EB%AA%87_%EA%B0%80%EC%A7%80

Last update: **2022/01/02 20:12**