上腕二頭筋のみ

初級 | 3 min | 29 Kcal

1		オルタネイトダンベルカール ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
2		交互に行うハンマーカール ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
3		回転二頭筋カール ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
4		集中カール ダンベル	20 秒

Armify

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.