8분

초급 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		얼터내이팅 컬 덤벨	x15 회
	휴식		25 초
2		바벨 컬 바벨	x15 회
	휴식		25 초
3		Dumbbell lateral raises 덤벨	x15 회
	휴식		25 초
4		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	x15 회
	휴식		25 초
5		트라이셉스 킥백 덤벨	x15 회
	휴식		25 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

덤벨

x15

회

휴식 25 초

7



로테이팅 바이셉 컬

덤벨

x15

회

휴식 25 초

8



덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

x15

회

휴식 25 초

9



Rear raise

덤벨

x15

회

Armify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.