Insane

고급 | 12 min | 118 Kcal

1		바벨 컬 바벨	20 초
	휴식		10 초
2		얼터내이팅 해머 컬 덤벨	20 초
	휴식		10 초
3		바벨 컬 바벨	30 초
	휴식		10 초
4		얼터내이팅 해머 컬 덤벨	30 초
	휴식		30 초
5		덤벨 트라이셉스 익스텐션 덤벨	30 초
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

30 초

휴식 15 초

7



● 트라이셉스 킥백

덤벨

30 초

휴식 5 초

8



● 2 벤치 딥

벤치 2개 / 의자 2개

30 초

휴식 30 초

9



● 덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

30 초

10



● 시티드 얼터내이팅 컬

바벨

x20 회

휴식 30 초

11



● 덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

30 초

12



● 시티드 얼터내이팅 컬

바벨

x20 회

휴식 30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



● 2 벤치 딥

벤치 2개 / 의자 2개

30 초

14



● 로테이팅 바이셉 컬

덤벨

30 초

휴식 15 초

15



● Dumbbell lateral raises

덤벨

x25 회

휴식 20 초

16



● Dumbbell lateral raises

덤벨

x25 회

Armify

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

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

- 완전한 애니메이션 비디오 가이드
- 더 나은 트레이닝을 위한 자체 음악
- 맞춤형 타이머 및 설정
- 30일, 60일, 90일 단계별 플랜
- AI로 생성된 새로운 워크아웃

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.