# 삼두근 집중 운동

초급 | 3 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 덤벨 트라이셉스 익스텐션<br>덤벨 | 40 초 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 2 |  | 벤치를 사용하는 삼두근 운동<br>벤치 / 의자 | 40 초 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 3 |  | 트라이셉스 킥백<br>덤벨 | 40 초 |
| | 휴식 | | 20 초 |
| 4 |  | 트라이셉스 킥백 온 벤치<br>벤치 / 의자 | 20 초 |

**P4P**

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

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

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.