삼두근 훈련

초급 | 3 min | 29 Kcal

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

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.