어깨 집중 운동

초급 | 7 min

1		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초
	휴식		20 초
2		Alternate front raise 덤벨	30 초
	휴식		20 초
3		Rear raise 덤벨	30 초
	휴식		20 초
4		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초
	휴식		20 초
5		Alternate front raise 덤벨	30 초
	휴식		20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise 덤벨	30 초
	휴식		20 초
7		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초
	휴식		20 초
8		Alternate front raise 덤벨	30 초
	휴식		20 초
9		Rear raise 덤벨	30 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.