여름 대비 팔 운동

초급 | 11 min

1		리버스 바벨 컬 바벨	30 초
	휴식		30 초
2		트라이셉스 킥백 덤벨	30 초
	휴식		30 초
3		**Alternate front raise** 덤벨	**x30** 회
	휴식		30 초
4		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	30 초
	휴식		30 초
5		바벨 컬 바벨	30 초
	휴식		30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

덤벨

x30

회

휴식 30 초

7



벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

30

초

휴식 30 초

8



얼터내이팅 해머 컬

덤벨

30

초

휴식 30 초

9



덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

30

초

휴식 30 초

10



Rear raise

덤벨

x30

회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.