이두근 훈련

고급 | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises 덤벨	x30 회
2		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초
3		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초
4		Dumbbell lateral raises 덤벨	30 초

Chestify

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.