이두근 훈련

초급 | 3 min | 29 Kcal

1		얼터내이팅 컬 덤벨	40 초
	휴식		20 초
2		얼터내이팅 해머 컬 덤벨	40 초
	휴식		20 초
3		로테이팅 바이셉 컬 덤벨	40 초
	휴식		20 초
4		컨센트레이션 컬 덤벨	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.