전완근 운동

초급 | 2 min

1		바벨 리스트 컬 (뒤집다) 바벨	x10 회
	휴식		10 초
2		바벨 리스트 컬 (뒤집다) 바벨	x10 회
	휴식		10 초
3		바벨 리스트 컬 (뒤집다) 바벨	x10 회
	휴식		10 초
4		바벨 리스트 컬 (뒤집다) 바벨	x10 회

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.