챌린지

중급 | 5 min | 49 Kcal

1		리버스 바벨 컬 바벨	40 초
휴식			20 초
2		시티드 얼터내이팅 컬 바벨	40 초
휴식			20 초
3		컨센트레이션 컬 덤벨	20 초
휴식			20 초
4		트라이셉스 킥백 덤벨	40 초
휴식			20 초
5		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	40 초
휴식			20 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 바벨 리스트 컬 바벨	40 초

Armify

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.