탄탄한 팔 운동

중급 | 8 min

1		로테이팅 바이셉 컬 덤벨	30 초
2		덤벨 트라이셉스 익스텐션 덤벨	30 초
	휴식		15 초
3		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	x20 회
	휴식		15 초
4		로테이팅 바이셉 컬 덤벨	30 초
5		덤벨 트라이셉스 익스텐션 덤벨	30 초
	휴식		15 초
6		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	x20 회
	휴식		15 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		얼터내이팅 해머 컬 덤벨	30 초
8		트라이셉스 킥백 덤벨	30 초
	휴식		15 초
9		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	x20 회
	휴식		15 초
10		덤벨 트라이셉스 익스텐션 덤벨	30 초
11		트라이셉스 킥백 덤벨	30 초
12		벤치를 사용하는 삼두근 운동 벤치 / 의자	30 초

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.