# 팔 “극한”

고급 | 12 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 바벨 컬<br>바벨 | 20 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 2 |  | 얼터내이팅 해머 컬<br>덤벨 | 20 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 3 |  | 바벨 컬<br>바벨 | 30 초 |
| | 휴식 | | 10 초 |
| 4 |  | 얼터내이팅 해머 컬<br>덤벨 | 30 초 |
| | 휴식 | | 30 초 |
| 5 |  | 덤벨 트라이셉스 익스텐션<br>덤벨 | 30 초 |
| | 휴식 | | 15 초 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

**30** 초

휴식 15 초

7



● 트라이셉스 킥백

덤벨

**30** 초

휴식 5 초

8



● 2 벤치 딥

벤치 2개 / 의자 2개

**30** 초

휴식 30 초

9



● 덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

**30** 초

10



● 시티드 얼터내이팅 컬

벤치 / 의자

**x20** 회

휴식 30 초

11



● 덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

**30** 초

12



● 시티드 얼터내이팅 컬

벤치 / 의자

**x20** 회

휴식 30 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | 2 벤치 딥<br>벤치 2개 / 의자 2개 | 30<br>초 |
| 14 |  | 로테이팅 바이셉 컬<br>덤벨 | 30<br>초 |
| | | 휴식 | 15 초 |
| 15 |  | **Dumbbell lateral raises**<br>덤벨 | **x25**<br>회 |
| | | 휴식 | 20 초 |
| 16 |  | **Dumbbell lateral raises**<br>덤벨 | **x25**<br>회 |


**P4P**

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.