팔 “극한” – 레벨 2

고급 | 20 min

1



벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

x25
회

휴식 25 초

2



덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

30
초

휴식 30 초

3



Dumbbell lateral raises

덤벨

x25
회

휴식 25 초

4



Rear raise

덤벨

x25
회

휴식 30 초

5



벤치를 사용하는 삼두근 운동

벤치 / 의자

x30
회

6



덤벨 트라이셉스 익스텐션

덤벨

30
초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 45 초

7 

Dumbbell lateral raises

덤벨

x30 회

휴식 30 초

8 

Rear raise

덤벨

x30 회

휴식 45 초

9 

바벨 컬

바벨

x20 회

휴식 20 초

10 

바벨 리스트 컬

바벨

x20 회

휴식 20 초

11 

바벨 컬

바벨

x20 회

휴식 20 초

12 

바벨 리스트 컬

바벨

x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

휴식 20 초

13 

바벨 컬

바벨

x20 회

휴식 20 초

14 

바벨 리스트 컬

바벨

x20 회

휴식 45 초

15 

시티드 얼터내이팅 컬

벤치 / 의자

x25 회

휴식 30 초

16 

시티드 얼터내이팅 컬

벤치 / 의자

x25 회

휴식 30 초

17 

Alternate front raise

덤벨

x30 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.