팔 근육 키우기

중급 | 12 min | 118 Kcal

1		바벨 컬 바벨	x20 회
휴식			40 초
2		바벨 컬 바벨	x18 회
휴식			40 초
3		바벨 컬 바벨	x16 회
휴식			40 초
4		바벨 컬 바벨	x14 회
휴식			40 초
5		바벨 컬 바벨	x12 회
휴식			40 초

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● 시티드 얼터내이팅 컬

바벨

x10

회

휴식 40 초

7



● 시티드 얼터내이팅 컬

바벨

x10

회

휴식 40 초

8



● 시티드 얼터내이팅 컬

바벨

x10

회

휴식 30 초

9



● 로테이팅 바이셉 컬

덤벨

x10

회

휴식 40 초

10



● 로테이팅 바이셉 컬

덤벨

x20

회

휴식 60 초

11



● 바벨 컬

바벨

x20

회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.