8 Minuten

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		**Bizepscurls** Kurzhantel	**x15** Wdh
	Pause		**25 Sek**
2		**Langhantelcurls** Langhantel	**x15** Wdh
	Pause		**25 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**x15** Wdh
	Pause		**25 Sek**
4		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x15** Wdh
	Pause		**25 Sek**
5		**Trizeps-Kickbacks** Kurzhantel	**x15** Wdh
	Pause		**25 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Kurzhantel

x15
Wdh

Pause **25 Sek**

7



Bizeps-Curls eingedreht

Kurzhantel

x15
Wdh

Pause **25 Sek**

8



Trizepsdrücken mit Kurzhantel

Kurzhantel

x15
Wdh

Pause **25 Sek**

9



Rear raise

Kurzhantel

x15
Wdh

Armify

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.