Arme straffen

Fortgeschritten | 8 min

1		**Bizeps-Curls eingedreht** Kurzhantel	**30** Sek
2		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**
3		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x20** Wdh
	Pause		**15 Sek**
4		**Bizeps-Curls eingedreht** Kurzhantel	**30** Sek
5		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**
6		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x20** Wdh
	Pause		**15 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		**Abwechselnde Hammer-Curls** Kurzhantel	**30** Sek
8		**Trizeps-Kickbacks** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**
9		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x20** Wdh
	Pause		**15 Sek**
10		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
11		**Trizeps-Kickbacks** Kurzhantel	**30** Sek
12		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

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.

- 🎬 Videoanleitung mit vollständigen Animationen
- 🎵 Eigene Musik für besseres Training
- ⚙️ Anpassbarer Timer und Einstellungen
- 📅 Progressive Pläne für 30, 60 und 90 Tage
- ✨ Neue Workouts mit künstlicher Intelligenz erstellt

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.