Arme „Wahnsinn“

Profi | 12 min

1		Langhantelcurls Langhantel	20 Sek
	Pause		10 Sek
2		Abwechselnde Hammer-Curls Kurzhantel	20 Sek
	Pause		10 Sek
3		Langhantelcurls Langhantel	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Abwechselnde Hammer-Curls Kurzhantel	30 Sek
	Pause		30 Sek
5		Trizepsdrücken mit Kurzhantel Kurzhantel	30 Sek
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**30** Sek
		Pause	**15 Sek**
7		**Trizeps-Kickbacks** Kurzhantel	**30** Sek
		Pause	**5 Sek**
8		**Dips mit zwei Bänken** 2 Bänke / 2 Stühle	**30** Sek
		Pause	**30 Sek**
9		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
10		**Bizepscurls im Sitzen** Bank / Stuhl	**x20** Wdh
		Pause	**30 Sek**
11		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
12		**Bizepscurls im Sitzen** Bank / Stuhl	**x20** Wdh
		Pause	**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		**Dips mit zwei Bänken** 2 Bänke / 2 Stühle	**30** Sek
14		**Bizeps-Curls eingedreht** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**15 Sek**
15		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**x25** Wdh
	Pause		**20 Sek**
16		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**x25** Wdh

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.