Arme „Wahnsinn“ – Stufe 2

Profi | ⏱ 20 min

1		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x25** Wdh
	Pause		**25 Sek**
2		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**30 Sek**
3		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**x25** Wdh
	Pause		**25 Sek**
4		**Rear raise** Kurzhantel	**x25** Wdh
	Pause		**30 Sek**
5		**Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl	**x30** Wdh
6		**Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel	**30** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **45 Sek**

7



Dumbbell lateral raises

Kurzhantel

x30 Wdh

Pause **30 Sek**

8



Rear raise

Kurzhantel

x30 Wdh

Pause **45 Sek**

9



Langhantelcurls

Langhantel

x20 Wdh

Pause **20 Sek**

10



Unterarm-Curls mit Langhantel

Langhantel

x20 Wdh

Pause **20 Sek**

11



Langhantelcurls

Langhantel

x20 Wdh

Pause **20 Sek**

12



Unterarm-Curls mit Langhantel

Langhantel

x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **20 Sek**

13  **Langhantelcurls**

Langhantel

x20 Wdh

Pause **20 Sek**

14  **Unterarm-Curls mit Langhantel**

Langhantel

x20 Wdh

Pause **45 Sek**

15  **Bizepscurls im Sitzen**

Bank / Stuhl

x25 Wdh

Pause **30 Sek**

16  **Bizepscurls im Sitzen**

Bank / Stuhl

x25 Wdh

Pause **30 Sek**

17  **Alternate front raise**

Kurzhantel

x30 Wdh

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.