# Bereit für den Sommer

Anfänger | 11 min | 108 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Revers-Curls mit Langhantel**<br>Langhantel | **30**<br>Sek |
| | Pause | | **30 Sek** |
| 2 |  | **Trizeps-Kickbacks**<br>Kurzhantel | **30**<br>Sek |
| | Pause | | **30 Sek** |
| 3 |  | **Alternate front raise**<br>Kurzhantel | **x30**<br>Wdh |
| | Pause | | **30 Sek** |
| 4 |  | **Trizeps-Beugen**<br>Bank / Stuhl | **30**<br>Sek |
| | Pause | | **30 Sek** |
| 5 |  | **Langhantelcurls**<br>Langhantel | **30**<br>Sek |
| | Pause | | **30 Sek** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Dumbbell lateral raises** Kurzhantel **x30** Wdh

Pause **30 Sek**

7  **Trizeps-Beugen** Bank / Stuhl **30** Sek

Pause **30 Sek**

8  **Abwechselnde Hammer-Curls** Kurzhantel **30** Sek

Pause **30 Sek**

9  **Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel **30** Sek

Pause **30 Sek**

10  **Rear raise** Kurzhantel **x30** 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, dyna nis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.