Fettverbrennung

Fortgeschritten | 8 min | 78 Kcal

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

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.