Fit für den Sommer: Arme

Anfänger | 11 min

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

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.