Insane

Profi | 12 min | 118 Kcal

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** Langhantel **x20** Wdh

Pause **30 Sek**

11  **Trizepsdrücken mit Kurzhantel** Kurzhantel **30** Sek

12  **Bizepscurls im Sitzen** Langhantel **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

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.

- 🎬 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.