Insane - Niveau 2

Profi | 20 min | 196 Kcal

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

Langhantel

x25 Wdh

Pause **30 Sek**

16 

Bizepscurls im Sitzen

Langhantel

x25 Wdh

Pause **30 Sek**

17 

Alternate front raise

Kurzhantel

x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.