Nur Bizeps

Anfänger | 3 min | 29 Kcal

1		**Bizepscurls** Kurzhantel	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
2		**Abwechselnde Hammer-Curls** Kurzhantel	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
3		**Bizeps-Curls eingedreht** Kurzhantel	**40** Sek
	Pause		**20 Sek**
4		**Konzentrationscurl** Kurzhantel	**20** 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.