Nur Bizeps

Anfänger | 7 min | 69 Kcal

1		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**20 Sek**
2		**Alternate front raise** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**20 Sek**
3		**Rear raise** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**20 Sek**
4		**Dumbbell lateral raises** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**20 Sek**
5		**Alternate front raise** Kurzhantel	**30** Sek
	Pause		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Rear raise — Kurzhantel — 30 Sek

Pause — 20 Sek

7  Dumbbell lateral raises — Kurzhantel — 30 Sek

Pause — 20 Sek

8  Alternate front raise — Kurzhantel — 30 Sek

Pause — 20 Sek

9  Rear raise — Kurzhantel — 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.