Nur Schultern

Anfänger | 7 min

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

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.