Nur Trizeps

Anfänger | 3 min | 29 Kcal

1		Trizepsdrücken mit Kurzhantel Kurzhantel	40 Sek
	Pause		20 Sek
2		Trizeps-Beugen Bank / Stuhl	40 Sek
	Pause		20 Sek
3		Trizeps-Kickbacks Kurzhantel	40 Sek
	Pause		20 Sek
4		Trizeps-Kickback auf der Bank Bank / Stuhl	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.