Starke Arme: Muskelaufbau

Fortgeschritten | 12 min

1		Langhantelcurls Langhantel	x20 Wdh
	Pause		40 Sek
2		Langhantelcurls Langhantel	x18 Wdh
	Pause		40 Sek
3		Langhantelcurls Langhantel	x16 Wdh
	Pause		40 Sek
4		Langhantelcurls Langhantel	x14 Wdh
	Pause		40 Sek
5		Langhantelcurls Langhantel	x12 Wdh
	Pause		40 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Bizepscurls im Sitzen**

Bank / Stuhl

x10 Wdh

Pause **40 Sek**

7



- **Bizepscurls im Sitzen**

Bank / Stuhl

x10 Wdh

Pause **40 Sek**

8



- **Bizepscurls im Sitzen**

Bank / Stuhl

x10 Wdh

Pause **30 Sek**

9



- **Bizeps-Curls eingedreht**

Kurzhantel

x10 Wdh

Pause **40 Sek**

10



- **Bizeps-Curls eingedreht**

Kurzhantel

x20 Wdh

Pause **60 Sek**

11



- **Langhantelcurls**

Langhantel

x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.