8 Minuten

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1



Alternating Curls

Halter

x15
Herh

Rust **25 Sec**

2



Barbell Curls

Barbell

x15
Herh

Rust **25 Sec**

3



Dumbbell lateral raises

Halter

x15
Herh

Rust **25 Sec**

4



Triceps bankdrukken

Bank / Stoel

x15
Herh

Rust **25 Sec**

5



Triceps Kickbacks

Halter

x15
Herh

Rust **25 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Halter

x15

Herh

Rust 25 Sec

7



Rotating Bicep Curl

Halter

x15

Herh

Rust 25 Sec

8



Dumbbell Triceps Extension

Halter

x15

Herh

Rust 25 Sec

9



Rear raise

Halter

x15

Herh

Armify

Dit is de workout als PDF. In de app beleef je de volledige ervaring.

Hier heb je de technische structuur. In de app vind je een rijkere, dynamischere ervaring.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.