8 minuten armtraining

Beginner | 8 min

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

P4P

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.