Alleen de biceps

Expert | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Halter	x30 Herh
2		Dumbbell lateral raises Halter	30 Sec
3		Dumbbell lateral raises Halter	30 Sec
4		Dumbbell lateral raises Halter	30 Sec

Chestify

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.

- 🎬 Videogids met volledige animaties
- 🎵 Eigen muziek voor beter trainen
- ⚙️ Aanpasbare timer en instellingen
- 📅 Progressieve plannen van 30, 60 en 90 dagen
- ✨ Nieuwe workouts gegenereerd met kunstmatige intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.