Alleen de biceps

Beginner | 3 min | 29 Kcal

1		Alternating Curls Halter	40 Sec
	Rust		20 Sec
2		Alternating Hammer Curls Halter	40 Sec
	Rust		20 Sec
3		Rotating Bicep Curl Halter	40 Sec
	Rust		20 Sec
4		Concentration Curl Halter	20 Sec

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.