Alleen de biceps

Beginner | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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 intelligentie

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.