Alleen de triceps

Beginner | 3 min | 29 Kcal

1		Dumbbell Triceps Extension Halter	40 Sec
	Rust		20 Sec
2		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	40 Sec
	Rust		20 Sec
3		Triceps Kickbacks Halter	40 Sec
	Rust		20 Sec
4		Tricep Kickback on Bench Bank / Stoel	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.