Alleen de triceps

Beginner | 3 min

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

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.