Armchallenge

Gevorderd | 5 min

1		**Reverse Barbell Curl** Barbell	**40** Sec
	Rust		**20 Sec**
2		**Seated Alternating Curl** Bank / Stoel	**40** Sec
	Rust		**20 Sec**
3		**Concentration Curl** Halter	**20** Sec
	Rust		**20 Sec**
4		**Triceps Kickbacks** Halter	**40** Sec
	Rust		**20 Sec**
5		**Triceps bankdrukken** Bank / Stoel	**40** Sec
	Rust		**20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Barbell Wrist Curls** Barbell	**40** Sec

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.