Armen klaar voor de zomer

Beginner | 11 min

1		Reverse Barbell Curl Barbell	30 Sec
		Rust	30 Sec
2		Triceps Kickbacks Halter	30 Sec
		Rust	30 Sec
3		Alternate front raise Halter	x30 Herh
		Rust	30 Sec
4		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	30 Sec
5		Barbell Curls Barbell	30 Sec
		Rust	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Halter

x30

Herh

Rust **30 Sec**

7



Triceps bankdrukken

Bank / Stoel

30

Sec

Rust **30 Sec**

8



Alternating Hammer Curls

Halter

30

Sec

Rust **30 Sec**

9



Dumbbell Triceps Extension

Halter

30

Sec

Rust **30 Sec**

10



Rear raise

Halter

x30

Herh

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.