FLINKE Armen

Gevorderd | 12 min | 118 Kcal

1		**Barbell Curls** Barbell	**x20** Herh
	Rust		**40 Sec**
2		**Barbell Curls** Barbell	**x18** Herh
	Rust		**40 Sec**
3		**Barbell Curls** Barbell	**x16** Herh
	Rust		**40 Sec**
4		**Barbell Curls** Barbell	**x14** Herh
	Rust		**40 Sec**
5		**Barbell Curls** Barbell	**x12** Herh
	Rust		**40 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Seated Alternating Curl

Barbell

x10

Herh

Rust 40 Sec

7



Seated Alternating Curl

Barbell

x10

Herh

Rust 40 Sec

8



Seated Alternating Curl

Barbell

x10

Herh

Rust 30 Sec

9



Rotating Bicep Curl

Halter

x10

Herh

Rust 40 Sec

10



Rotating Bicep Curl

Halter

x20

Herh

Rust 60 Sec

11



Barbell Curls

Barbell

x20

Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.