Grote armen

Gevorderd | 12 min

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** Bank / Stoel	**x10** Herh
	Rust		**40 Sec**
7		**Seated Alternating Curl** Bank / Stoel	**x10** Herh
	Rust		**40 Sec**
8		**Seated Alternating Curl** Bank / Stoel	**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.

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.