Insane

Expert | 12 min | 118 Kcal

1		**Barbell Curls** Barbell	**20** Sec
	Rust		**10 Sec**
2		**Alternating Hammer Curls** Halter	**20** Sec
	Rust		**10 Sec**
3		**Barbell Curls** Barbell	**30** Sec
	Rust		**10 Sec**
4		**Alternating Hammer Curls** Halter	**30** Sec
	Rust		**30 Sec**
5		**Dumbbell Triceps Extension** Halter	**30** Sec
	Rust		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Triceps bankdrukken** Bank / Stoel	**30** Sec
	Rust		**15 Sec**
7		**Triceps Kickbacks** Halter	**30** Sec
	Rust		**5 Sec**
8		**Dips met 2 bankjes** 2 Bankjes / 2 Stoelen	**30** Sec
	Rust		**30 Sec**
9		**Dumbbell Triceps Extension** Halter	**30** Sec
10		**Seated Alternating Curl** Barbell	**x20** Herh
	Rust		**30 Sec**
11		**Dumbbell Triceps Extension** Halter	**30** Sec
12		**Seated Alternating Curl** Barbell	**x20** Herh
	Rust		**30 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

Dips met 2 bankjes

2 Bankjes / 2 Stoelen

30 Sec

14 

Rotating Bicep Curl

Halter

30 Sec

Rust 15 Sec

15 

Dumbbell lateral raises

Halter

x25 Herh

Rust 20 Sec

16 

Dumbbell lateral raises

Halter

x25 Herh

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.