Insane - Niveau 2

Expert | 20 min | 196 Kcal

1 

Triceps bankdrukken

Bank / Stoel

x25 Herh

Rust 25 Sec

2 

Dumbbell Triceps Extension

Halter

30 Sec

Rust 30 Sec

3 

Dumbbell lateral raises

Halter

x25 Herh

Rust 25 Sec

4 

Rear raise

Halter

x25 Herh

Rust 30 Sec

5 

Triceps bankdrukken

Bank / Stoel

x30 Herh

6 

Dumbbell Triceps Extension

Halter

30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust 45 Sec

7  Dumbbell lateral raises
Halter
x30
Herh

Rust 30 Sec

8  Rear raise
Halter
x30
Herh

Rust 45 Sec

9  Barbell Curls
Barbell
x20
Herh

Rust 20 Sec

10  Barbell Wrist Curls
Barbell
x20
Herh

Rust 20 Sec

11  Barbell Curls
Barbell
x20
Herh

Rust 20 Sec

12  Barbell Wrist Curls
Barbell
x20
Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **20 Sec**

13  **Barbell Curls**
Barbell
x20
Herh

Rust **20 Sec**

14  **Barbell Wrist Curls**
Barbell
x20
Herh

Rust **45 Sec**

15  **Seated Alternating Curl**
Barbell
x25
Herh

Rust **30 Sec**

16  **Seated Alternating Curl**
Barbell
x25
Herh

Rust **30 Sec**

17  **Alternate front raise**
Halter
x30
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.