Klaar voor de zomer

Beginner | 11 min | 108 Kcal

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

Armify

Dit is de workout als PDF. In de app beleef je de volledige ervaring.

Hier heb je de tech[illegible] vind je een rijkere, dynamis[illegible]

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.