Strakke armen

Gevorderd | 8 min

1		**Rotating Bicep Curl** Halter	**30** Sec
2		**Dumbbell Triceps Extension** Halter	**30** Sec
	Rust		**15 Sec**
3		**Triceps bankdrukken** Bank / Stoel	**x20** Herh
	Rust		**15 Sec**
4		**Rotating Bicep Curl** Halter	**30** Sec
5		**Dumbbell Triceps Extension** Halter	**30** Sec
	Rust		**15 Sec**
6		**Triceps bankdrukken** Bank / Stoel	**x20** Herh
	Rust		**15 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Alternating Hammer Curls Halter	30 Sec
8		Triceps Kickbacks Halter	30 Sec
	Rust		15 Sec
9		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	x20 Herh
	Rust		15 Sec
10		Dumbbell Triceps Extension Halter	30 Sec
11		Triceps Kickbacks Halter	30 Sec
12		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	30 Sec

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.