Vet verlieten

Gevorderd | 8 min | 78 Kcal

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

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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.