“Waanzinnige” armen – Niveau 2

Expert | ⏱️ 20 min

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

Bank / Stoel

x25

Herh

Rust **30 Sec**

16 

Seated Alternating Curl

Bank / Stoel

x25

Herh

Rust **30 Sec**

17 

Alternate front raise

Halter

x30

Herh

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.