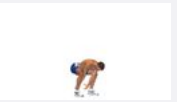
100 Kcal

Beginner | 14 min

1		Butt kicks	25 Sec
	Rust		10 Sec
2		Alternate hops	25 Sec
	Rust		20 Sec
3		Pulsing Squat	20 Sec
4		Jumping Jacks	25 Sec
	Rust		20 Sec
5		Squat hops	20 Sec
6		Alternate hops	25 Sec
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Bend and Reach	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Power skips	20 Sec
		Rust	10 Sec
9		Alternate hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Bend and Reach	30 Sec
		Rust	15 Sec
11		Plié squat boven het hoofd	20 Sec
		Rust	10 Sec
12		Jumping Jacks	25 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
14		Alternate hops	30 Sec
		Rust	15 Sec
15		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	15 Sec
16		Alternate hops	30 Sec
		Rust	5 Sec
17		Plank	30 Sec
		Rust	5 Sec
18		Butt kicks	20 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Alternate hops	30 Sec
		Rust	5 Sec
20		Plié squat boven het hoofd	20 Sec
		Rust	5 Sec
21		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
22		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
23		Butt kicks	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.