100 Kcal

Gevorderd | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
2		Alternate hops	30 Sec
	Rust		20 Sec
3		Butt kicks	40 Sec
	Rust		10 Sec
4		Squat hops	25 Sec
5		Alternate hops	20 Sec
6		Bend and Reach	30 Sec
	Rust		10 Sec
7		Power skips	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Alternate hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Plié squat boven het hoofd	20 Sec
10		Jumping Jacks	25 Sec
		Rust	10 Sec
11		Plank	30 Sec
12		Alternate hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
14		Alternate hops	30 Sec
		Rust	5 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Sec
16		Butt kicks	30 Sec
	Rust		10 Sec
17		Alternate hops	30 Sec
18		Plié squat boven het hoofd	30 Sec
	Rust		5 Sec
19		Jumping Jacks	20 Sec
20		Jumping Jacks	20 Sec
	Rust		10 Sec
21		Butt kicks	35 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.