100 Kcal

Expert | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Jacks	30 Sec
9		Plié squat boven het hoofd	20 Sec
10		Alternate hops	30 Sec

Rust **10 Sec**

11		Plank	30 Sec
12		Alternate hops	30 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec

Rust **10 Sec**

14		Alternate hops	30 Sec
15		Plank	30 Sec
16		Butt kicks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust			10 Sec
17		Alternate hops	40 Sec
18		Plié squat boven het hoofd	40 Sec
19		Jumping Jacks	40 Sec

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.