50 Kcal

Beginner | 9 min

1		Butt kicks	30 Sec
		Rust	20 Sec
2		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	15 Sec
		Rust	20 Sec
3		Jumping Jack Squat	30 Sec
		Rust	20 Sec
4		Power skips	15 Sec
		Rust	20 Sec
5		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	15 Sec
		Rust	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sec
		Rust	20 Sec
7		Alternate hops	30 Sec
		Rust	20 Sec
8		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	20 Sec
9		Squat jacks	20 Sec
		Rust	20 Sec
10		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	20 Sec
11		Alternate hops	30 Sec
		Rust	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	20 Sec
13		Alternate hops	15 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.