50 Kcal

Gevorderd | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	20 Sec
		Rust	10 Sec
3		Squat hops	20 Sec
		Rust	10 Sec
4		Power skips	20 Sec
		Rust	10 Sec
5		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	15 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Alternate hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Jumping Jacks	25 Sec
		Rust	10 Sec
9		Squat jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
10		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
11		Alternate hops	20 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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