50 Kcal

Expert | 5 min

1		Mountain Climber	20 Sec
2		Jump Burpees	20 Sec
3		Jumping Jacks	20 Sec
	Rust		10 Sec
4		Mountain Climber	30 Sec
5		Jump Burpees	25 Sec
6		Alternate hops	25 Sec
	Rust		10 Sec
7		Jumping Jacks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Butt kicks	30 Sec
10		Pulsing Squat	30 Sec
11		Alternate hops	30 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.