7 Minute Workout

Beginner | 7 min | 69 Kcal

1		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
2		Opdrukken	20 Sec
		Rust	10 Sec
3		Hindu Push Ups	20 Sec
		Rust	10 Sec
4		Butt kicks	20 Sec
		Rust	10 Sec
5		Side plank met rotatie	20 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamond Push-Ups (Knees position)	20 Sec
		Rust	10 Sec
7		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
8		Switch Kicks	20 Sec
		Rust	10 Sec
9		Buikspier Crunch	20 Sec
		Rust	10 Sec
10		Jumping Jacks	20 Sec
		Rust	10 Sec
11		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	20 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Sec
		Rust	10 Sec
13		Squat	20 Sec
		Rust	10 Sec
14		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	20 Sec

Abify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.