7 Minute Workout

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Muurzit	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Opdrukken	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Buikspier Crunch	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Step Ups Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Lunges vooruit	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Push-ups met draaiing van de romp	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Zij-plank	30 Sec

Quickify

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.