7 Minute Workout - Level 2

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Squat hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Reverse hip extension	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Diamond Push-Ups (Knees position)	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Single Leg Stretch	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Pulse Lunges	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Bridge with Feet Together 30 Sec

Rust 10 Sec

7  Push Up - Feet on Bench

Bank / Stoel

30 Sec

Rust 10 Sec

8  Floor Wiper 30 Sec

Rust 10 Sec

9  Jumping Jack Squat 30 Sec

Rust 10 Sec

10  Switch Sides 30 Sec

Rust 10 Sec

11  Push Up - Hands at Chest Width 30 Sec

Rust 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Leg Push	30 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.