7 minuten billenworkout

Beginner | 8 min

1		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Crisscross hip-extension	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Single Leg Bridge	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Butt kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Leg Pull Down	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Jump Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Step Ups Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	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.