70 Kcal

Gevorderd | 7 min

1		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	40 Sec
2		Mountain Climber	30 Sec
3		Knie Push Ups	40 Sec
4		Alternate hops	30 Sec
5		Diamond Push-Ups (Knees position)	40 Sec
6		Mountain Climber	10 Sec
7		Hindu Push Ups	30 Sec
8		Mountain Climber	30 Sec
9		Star push-ups	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Alternate hops	30 Sec
11		Diamond Push-Ups (Knees position)	40 Sec
12		Butt kicks	30 Sec
13		Knie Push Ups	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.