70 Kcal

Beginner | 9 min

1		Bend and Reach	30 Sec
2		Alternate hops	30 Sec
	Rust		15 Sec
3		Jumping Jack Squat	30 Sec
4		Mountain Climber	30 Sec
	Rust		15 Sec
5		Plié squat boven het hoofd	30 Sec
6		Squat Side Kick	15 Sec
	Rust		15 Sec
7		Pulsing Squat	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

		Rust	15 Sec
8		Alternate hops	40 Sec
		Rust	15 Sec
9		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	15 Sec
10		Pulsing Squat	40 Sec
		Rust	20 Sec
11		Squat jacks	35 Sec
		Rust	20 Sec
12		Squat jacks	30 Sec
		Rust	20 Sec
13		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.