70 Kcal

Beginner | 7 min

1		Reverse hip extension	40 Sec
2		Bend and Reach	40 Sec
	Rust		15 Sec
3		Single Leg Bridge	10 Sec
4		Pulsing Squat	40 Sec
	Rust		15 Sec
5		Bridge with Feet Together	40 Sec
6		Plié squat boven het hoofd	40 Sec
	Rust		15 Sec
7		Switch Sides	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plié squat boven het hoofd	40 Sec
	Rust		15 Sec
9		Lateral swings with straight leg	10 Sec
10		Pulsing Squat	40 Sec
	Rust		15 Sec
11		Concentrated hip extension	15 Sec
12		Pulsing Squat	40 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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.