8 Minuten

Beginner | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Butt kicks	20 Sec
2		Calf Raises	x15 Herh
3		Squat	x10 Herh
	Rust		30 Sec
4		Butt kicks	20 Sec
5		Calf Raises	x15 Herh
6		Squat	x10 Herh
	Rust		30 Sec
7		Lunges vooruit	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Calf Raises	x15 Herh
9		Squat	x10 Herh
	Rust		30 Sec
10		Lateral Lunge	x8 Herh
11		Butt kicks	20 Sec
12		Calf Raises	x15 Herh
	Rust		30 Sec
13		Lunges vooruit	x10 Herh
14		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	20 Sec
15		Calf Raises	x15 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.