8 minuten beentraining – Niveau 2

Gevorderd | ⏱ 7 min

1		Jumping Jacks	20 Sec
2		Squat	x20 Herh
3		Calf Raises	x20 Herh

Rust 20 Sec

4		Butt kicks	20 Sec
5		Bridge Calf Raise	x20 Herh
6		Squat Side Kick	x20 Herh

Rust 20 Sec

7		Bridge Calf Raise	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Herh

Rust 20 Sec

9		Lateral Lunge	x6 Herh
10		Calf Raises	x20 Herh
11		Bridge Calf Raise	x20 Herh

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.