8 minuten beentraining – Niveau 3

Expert | ⏱ 6 min

1		Bridge Calf Raise	x20 Herh
2		Squat	x20 Herh
3		Calf Raises	x20 Herh

Rust 15 Sec

4		Squat Side Kick	x15 Herh
5		Calf Raises	x20 Herh
6		Lateral Lunge	x15 Herh

Rust 15 Sec

7		Mountain Climber	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Herh
9		Lunges vooruit	x10 Herh
10		Squat Side Kick	x15 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.