8 minuten billentraining

Beginner | 7 min

1		Hip Extension Bent Knee	x15 Herh
2		Brug	x20 Herh
	Rust		30 Sec
3		Lunges vooruit	x5 Herh
4		Hip Extension Bent Knee	x15 Herh
	Rust		30 Sec
5		Brug	x20 Herh
6		Lunges vooruit	x5 Herh
	Rust		30 Sec
7		Hip Extension Bent Knee	x15 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lunges vooruit	x5 Herh
		Rust	30 Sec
9		Brug	x20 Herh
10		Reverse hip extension	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.