8 minuten billentraining – Niveau 2

Gevorderd | ⏱ 5 min

1		Concentrated hip extension	x15 Herh
2		Brug	x15 Herh
3		Lunges vooruit	x10 Herh
	Rust		20 Sec
4		Lunges vooruit	x10 Herh
5		Concentrated hip extension	x20 Herh
6		Lunges vooruit	x10 Herh
	Rust		20 Sec
7		Concentrated hip extension	x15 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brug	x25 Herh
9		Lunges vooruit	x10 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.