8 minuten billentraining – Niveau 3

Expert | 6 min

1		Squat	x15 Herh
2		Side kick met gebogen knie	x15 Herh
3		Leg Pull Down	x15 Herh

Rust 15 Sec

4		Brug	x15 Herh
5		Lunges vooruit	x15 Herh
6		Concentrated hip extension	x15 Herh

Rust 15 Sec

7		Leg Pull Down	x15 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lateral Lunge	x15 Herh
9		Squat	x15 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.