8 minuten borsttraining

Beginner | 9 min

1		Knie Push Ups	x20 Herh
2		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x15 Herh
	Rust		30 Sec
3		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x20 Herh
4		Atlas Push-Up 2 Bankjes / 2 Stoelen	x10 Herh
	Rust		30 Sec
5		Knie Push Ups	x20 Herh
6		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x15 Herh
	Rust		30 Sec
7		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Atlas Push-Up 2 Bankjes / 2 Stoelen	x10 Herh
9		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x20 Herh
	Rust		30 Sec
10		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x15 Herh
11		Knie Push Ups	x20 Herh
12		Atlas Push-Up 2 Bankjes / 2 Stoelen	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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.