8 minuten borsttraining – Niveau 2

Gevorderd | ⏱ 8 min

1		Opdrukken	x16 Herh
	Rust		25 Sec
2		Opdrukken	x16 Herh
	Rust		25 Sec
3		Opdrukken	x16 Herh
	Rust		25 Sec
4		Push Up - Hands at Chest Width	x16 Herh
	Rust		25 Sec
5		Push Up - Hands at Chest Width	x16 Herh
	Rust		25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Push Up - Hands at Chest Width x16 Herh

Rust 25 Sec

7  Push Up - Feet on Bench Verhoog x16 Herh

Rust 25 Sec

8  Push Up - Feet on Bench Verhoog x16 Herh

Rust 25 Sec

9  Push Up - Feet on Bench Verhoog x16 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.