8 minuten borsttraining – Niveau 3

Expert | 8 min

1		Knie Push Ups	x30 Herh
	Rust		15 Sec
2		Knie Push Ups	x30 Herh
	Rust		15 Sec
3		Opdrukken	x30 Herh
	Rust		15 Sec
4		Diamond Push-Ups (Knees position)	x30 Herh
	Rust		15 Sec
5		Atlas Push-Up 2 Bankjes / 2 Stoelen	x25 Herh
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Push Ups Knees on Bench

Verhoog

x30

Herh

Rust 15 Sec

7



V Push-ups met gebalde vuisten

x10

Herh

Rust 15 Sec

8



V Push-ups met gebalde vuisten

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.