8 Minuten - Niveau 3

Expert | 8 min | 78 Kcal

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**

Bank / Stoel

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

Chestify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.