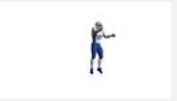
Beencardio “Ik ga ervoor”

Beginner | 5 min

1		Cross Jump	30 Sec
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Sec
3		Quick Steps Light	60 Sec
4		Lateral skaters	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Air Squat Bent Arms	30 Sec
6		Ter plaatse lopen	30 Sec
7		Cross Jump Rotation	30 Sec
8		Jump Burpees	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.