Beenspieren “spierfabriek”

Gevorderd | 11 min

1		Squats up against the wall	x30 Herh
	Rust		40 Sec
2		Squats up against the wall	x30 Herh
	Rust		40 Sec
3		Squats up against the wall	x30 Herh
	Rust		60 Sec
4		Pulsing Squat	30 Sec
	Rust		60 Sec
5		Lunges vooruit	x7 Herh
	Rust		40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Lunges vooruit	x7 Herh
	Rust		40 Sec
7		Lunges vooruit	x7 Herh
	Rust		60 Sec
8		Achterwaartse lunge met trapbeweging	x10 Herh
	Rust		10 Sec
9		Achterwaartse lunge met trapbeweging	x10 Herh
	Rust		10 Sec
10		Achterwaartse lunge met trapbeweging	x10 Herh

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.