Beentraining voor beginners

Beginner | 4 min

1		Lunges vooruit	x4 Herh
	Rust		30 Sec
2		Squats up against the wall	x12 Herh
	Rust		30 Sec
3		Lunges vooruit	x4 Herh
	Rust		30 Sec
4		Squats up against the wall	x12 Herh
	Rust		30 Sec
5		Lunges vooruit	x4 Herh
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squats up against the wall	x12 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.