Benen, buik & billen

Beginner | 8 min

1		Squat	x10 Herh
2		Lunges vooruit	x5 Herh
3		Lateral Lunge	x5 Herh

Rust 30 Sec

4		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x10 Herh
5		Optillen van de benen in 4 fasen	x5 Herh
6		Foot 2 Foot Crunch	x5 Herh

Rust 30 Sec

7		Concentrated hip extension	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Side kick met gebogen knie	x10 Herh
9		Leg Pull Down	x10 Herh
	Rust		30 Sec
10		Squat	x15 Herh
11		Crunch met knieën naar de borst	x15 Herh
12		Leg Pull Down	x15 Herh
	Rust		30 Sec
13		Lunges vooruit	x8 Herh
14		Optillen van de benen in 4 fasen	x8 Herh
15		Concentrated hip extension	x15 Herh
16		Reverse hip extension	x20 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.