Benen, buik & billen – Niveau 2

Gevorderd | 11 min

1		Reverse hip extension	x10 Herh
2		Leg Pull Down	x10 Herh
3		Side kick met gebogen knie	x15 Herh

Rust 30 Sec

4		Oblique Roll Down	x5 Herh
5		Optillen van de benen in 4 fasen	x8 Herh
6		Dubbele been stretch verlengde armen	x15 Herh
7		Superman	x10 Herh

Rust 40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x15 Herh
9		Lateral Lunge	x8 Herh
	Rust		30 Sec
10		Squat	x15 Herh
11		Lunges vooruit	x8 Herh
	Rust		30 Sec
12		Squat	x15 Herh
13		Reverse Lunge	x8 Herh
	Rust		40 Sec
14		Oblique Roll Down	x10 Herh
15		Lunges vooruit	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Reverse hip extension	x10 Herh

Rust **40 Sec**

17		Squat	x20 Herh
18		Superman	x10 Herh
19		Leg Pull Down	x15 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.