Benen, buik & billen – Niveau 3

Expert | 15 min

1		Squat Side Kick	x20 Herh
		Rust	10 Sec
2		Superman	x20 Herh
		Rust	10 Sec
3		Mountain Climber	31 Sec
		Rust	10 Sec
4		Brug	x30 Herh
		Rust	10 Sec
5		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Pull Down	x10 Herh
		Rust	10 Sec
7		Single Leg Bridge	x10 Herh
		Rust	10 Sec
8		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
		Rust	0 Sec
9		Bend and Reach	30 Sec
		Rust	0 Sec
10		Switch Sides	x10 Herh
		Rust	10 Sec
11		Supine Bicycles	x30 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plié squat boven het hoofd	x10 Herh
		Rust	0 Sec
13		Switch Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
14		Ter plaatse lopen	30 Sec
		Rust	10 Sec
15		Zijwaartse jackknives	x10 Herh
		Rust	10 Sec
16		Beenspreiders	x25 Herh
		Rust	10 Sec
17		Jumping Lunges	30 Sec
		Rust	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié squat boven het hoofd	x30 Herh
	Rust		10 Sec
19		Single Leg Bridge	x8 Herh
20		Switch Sides	x8 Herh
	Rust		15 Sec
21		Bridge with Feet Together	x20 Herh
22		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.