Billen & benen

Beginner | 7 min

1		Brug	x15 Herh
2		Lunges vooruit	x6 Herh
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Herh

Rust 30 Sec

4		Squat	x20 Herh
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Herh
6		Lunges vooruit	x6 Herh

Rust 30 Sec

7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x14 Herh

Rust 30 Sec

9		Bridge Calf Raise	x20 Herh
10		Pulse Lunges	x10 Herh
11		Lateral swings with straight leg	x10 Herh

Rust 30 Sec

12		Pulse Lunges	x10 Herh
13		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
14		Bridge Calf Raise	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.