Billen & benen – Gevorderd

Expert | 9 min

1		Leg Pull Down	x10 Herh
2		Squat Side Kick	x20 Herh
3		Reverse hip extension	x20 Herh

Rust 20 Sec

4		Leg Pull Down	x10 Herh
5		Squat Side Kick	x20 Herh
6		Reverse hip extension	x10 Herh

Rust 15 Sec

7		Squat	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Single Leg Bridge	x10 Herh
9		Calf Raises	x30 Herh

Rust 15 Sec

10		Squat	x30 Herh
11		Single Leg Bridge	x10 Herh
12		Calf Raises	x30 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.