Billen “spierfabriek”

Gevorderd | 10 min

1		Reverse Lunge	x20 Herh
	Rust		20 Sec
2		Reverse Lunge	x20 Herh
	Rust		20 Sec
3		Reverse Lunge	x20 Herh
	Rust		60 Sec
4		Pulsing Squat	15 Sec
	Rust		15 Sec
5		Pulsing Squat	15 Sec
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulsing Squat	14 Sec
		Rust	60 Sec
7		Lunges vooruit	x15 Herh
		Rust	10 Sec
8		Lunges vooruit	x15 Herh
		Rust	10 Sec
9		Lunges vooruit	x15 Herh
		Rust	60 Sec
10		Concentrated hip extension	x10 Herh
		Rust	10 Sec
11		Concentrated hip extension	x10 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Concentrated hip extension	x10 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.