Billen supersets

Gevorderd | 6 min

1		Lunges vooruit	x20 Herh
2		Reverse hip extension	x30 Herh
	Rust		40 Sec
3		Lunges vooruit	x20 Herh
4		Reverse hip extension	x30 Herh
	Rust		40 Sec
5		Lunges vooruit	x20 Herh
6		Reverse hip extension	x30 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.