Billen voor beginners

Beginner | 5 min

1		Bridge with Feet Together	x15 Herh
	Rust		30 Sec
2		Hip Extension Bent Knee	x15 Herh
	Rust		30 Sec
3		Leg Pull Down	x10 Herh
	Rust		30 Sec
4		Bridge with Feet Together	x15 Herh
	Rust		30 Sec
5		Hip Extension Bent Knee	x15 Herh
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Pull Down	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.