Boot Camp

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Bend and Reach	30 Sec
	Rust		10 Sec
2		Mountain Climber	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Opdrukken	30 Sec
	Rust		10 Sec
4		V Sit-ups	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Muurzit	30 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Flutter Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Pulsing Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Spiderman Push-Ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Supine Bicycles	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Split Jumps	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Jump Tucks	30 Sec

Quickify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.