Borst & buikspieren voor mannen

Gevorderd | 13 min

1		Hindu Push Ups	x15 Herh
	Rust		10 Sec
2		Hindu Push Ups	x15 Herh
	Rust		10 Sec
3		Hindu Push Ups	x15 Herh
	Rust		10 Sec
4		Reverse Crunch	x30 Herh
5		Leg Push	x20 Herh
	Rust		10 Sec
6		Reverse Crunch	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Leg Push	x20 Herh
	Rust		10 Sec
8		Full Vertical Crunch	x30 Herh
	Rust		10 Sec
9		Diamond Push-Ups (Knees position)	x25 Herh
	Rust		10 Sec
10		Diamond Push-Ups (Knees position)	x25 Herh
	Rust		10 Sec
11		Diamond Push-Ups (Knees position)	x25 Herh
	Rust		10 Sec
12		Reverse Crunch	x30 Herh
13		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **10 Sec**

14  **V Push-ups met gebalde vuisten** **x10** Herh

Rust **15 Sec**

15  **V Push-ups met gebalde vuisten** **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.