Borst, triceps & core

Gevorderd | 9 min

1		Plank	40 Sec
	Rust		20 Sec
2		Spiderman Push-Ups	x15 Herh
	Rust		20 Sec
3		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x15 Herh
	Rust		20 Sec
4		Oblique Roll Down	x10 Herh
	Rust		20 Sec
5		Switch Kicks	30 Sec
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Star push-ups x20 Herh

Rust 20 Sec

7  Triceps bankdrukken x20 Herh

Bank / Stoel

Rust 20 Sec

8  Buzz Saw Plank x15 Herh

Rust 20 Sec

9  Opdrukken x20 Herh

Rust 20 Sec

10  Plank 40 Sec

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.