# Borstchallenge: 100 push-ups

Expert | ⏱️ 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Opdrukken | x25 Herh |
| | | Rust | 15 Sec |
| 2 |  | Opdrukken | x25 Herh |
| | | Rust | 15 Sec |
| 3 |  | Opdrukken | x25 Herh |
| | | Rust | 15 Sec |
| 4 |  | Opdrukken | x25 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.