Borstspieren “Iron Lady”

Beginner | 5 min

1		Knie Push Ups	x10 Herh
	Rust		30 Sec
2		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x10 Herh
	Rust		30 Sec
3		Diamond Push-Ups (Knees position)	x10 Herh
	Rust		30 Sec
4		Knie Push Ups	x10 Herh
	Rust		30 Sec
5		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x10 Herh
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Diamond Push-Ups (Knees position)	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.