Borstspieren klaar voor de zomer

Gevorderd | ⏱ 4 min

1		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	40 Sec
	Rust		20 Sec
2		Push Up - Hands at Chest Width	40 Sec
	Rust		20 Sec
3		Push-ups met draaiing van de romp	40 Sec
	Rust		20 Sec
4		Diamond Push-Ups (Knees position)	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.