Borstspieren “op en neer”

Gevorderd | 6 min

1		**Atlas Push-Up** 2 Bankjes / 2 Stoelen	**x20** Herh
	Rust		**20 Sec**
2		**Atlas Push-Up** 2 Bankjes / 2 Stoelen	**x20** Herh
	Rust		**20 Sec**
3		**Atlas Push-Up** 2 Bankjes / 2 Stoelen	**x20** Herh
	Rust		**20 Sec**
4		**Push Up - Feet on Bench** Verhoog	**x20** Herh
	Rust		**20 Sec**
5		**Push Up - Feet on Bench** Verhoog	**x20** Herh
	Rust		**20 Sec**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x20 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.