Borstspieren – Push-ups challenge

Beginner | 8 min

1		Push-ups met draaiing van de romp	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Opdrukken	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Diamond Push-Ups (Knees position)	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Push Up - Hands at Chest Width	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Push Up - Feet on Bench

Verhoog

30 Sec

Rust 10 Sec

7 

Push Ups Knees on Bench

Verhoog

30 Sec

Rust 10 Sec

8 

Atlas Push-Up

2 Bankjes / 2 Stoelen

30 Sec

Rust 10 Sec

9 

Spartan Push Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

10 

Explosive Push-Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

11 

Hindu Push Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V Push-ups met gebalde vuisten	30 Sec

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.