Borstspieren “spierfabriek”

Gevorderd | 11 min

1		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
	Rust		20 Sec
2		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
	Rust		20 Sec
3		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
	Rust		60 Sec
4		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x15 Herh
	Rust		15 Sec
5		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x15 Herh
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x14 Herh
		Rust	60 Sec
7		Diamond Push-Ups (Knees position)	x15 Herh
		Rust	10 Sec
8		Diamond Push-Ups (Knees position)	x15 Herh
		Rust	10 Sec
9		Diamond Push-Ups (Knees position)	x15 Herh
		Rust	60 Sec
10		Hindu Push Ups	x10 Herh
		Rust	10 Sec
11		Hindu Push Ups	x10 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Hindu Push Ups	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.