Borstspieren zoals “Creed”

Gevorderd | 8 min

1		Diamond Push-Ups (Knees position)	30 Sec
	Rust		30 Sec
2		Opdrukken	30 Sec
	Rust		30 Sec
3		Explosive Push-Ups	30 Sec
	Rust		30 Sec
4		V Push-ups met gebalde vuisten	30 Sec
	Rust		30 Sec
5		Diamond Push-Ups (Knees position)	30 Sec
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Opdrukken	30 Sec

Rust 30 Sec

7		Explosive Push-Ups	30 Sec

Rust 30 Sec

8		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.