Bovenste borstspieren

Expert | 9 min

1		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x20 Herh
	Rust		30 Sec
2		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x20 Herh
	Rust		30 Sec
3		Push Ups Knees on Bench Verhoog	x20 Herh
	Rust		30 Sec
4		V Push-ups met gebalde vuisten	x10 Herh
	Rust		30 Sec
5		V Push-ups met gebalde vuisten	x10 Herh
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Push-ups met gebalde vuisten	x10 Herh
		Rust	30 Sec
7		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x20 Herh
		Rust	40 Sec
8		Push Up - Feet on Bench Verhoog	x20 Herh
		Rust	40 Sec
9		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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.