Braziliaanse billen

Beginner | 7 min

1		Brug	x30 Herh
2		Hip Extension Bent Knee	x10 Herh
3		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
4		Concentrated hip extension	x10 Herh

Rust 30 Sec

5		Brug	x30 Herh
6		Hip Extension Bent Knee	x10 Herh
7		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
8		Concentrated hip extension	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust			**30 Sec**
9		Brug	**x30** Herh
10		Hip Extension Bent Knee	**x10** Herh
11		Lateral swings with straight leg	**x10** Herh
12		Concentrated hip extension	**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.