Calorie Burn

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Plié squat boven het hoofd	30 Sec
	Rust		10 Sec
2		Toe touch jacks	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Achterwaartse lunge met trapbeweging	30 Sec
	Rust		10 Sec
4		Commando Plank	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Power skips	30 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zijwaartse jackknives	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Single Leg Bridge	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Switch Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Lateral Lunge	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Side plank met rotatie	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Star push-ups	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Ter plaatse lopen	30 Sec

Quickify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.