Insane - Niveau 2

Expert | 12 min | 118 Kcal

1		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x30 Herh
	Rust		20 Sec
2		Opdrukken	x30 Herh
	Rust		20 Sec
3		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
4		Opdrukken	x20 Herh
	Rust		30 Sec
5		Push-ups met draaiing van de romp	x5 Herh
	Rust		30 Sec
6		Push Up - Feet on Bench Bank / Stoel	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust 45 Sec

7  Spartan Push Ups 35 Sec

Rust 30 Sec

8  Hindu Push Ups x8 Herh

9  Diamond Push-Ups (Knees position) x20 Herh

Rust 20 Sec

10  Diamond Push-Ups (Knees position) x15 Herh

Rust 10 Sec

11  Diamond Push-Ups (Knees position) x10 Herh

Rust 30 Sec

12  Explosive Push-Ups 20 Sec

Rust 30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Push-ups met draaiing van de romp	x5 Herh
		Rust	20 Sec
14		Explosive Push-Ups	20 Sec

Chestify

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.