Intensieve cardio workout

Beginner | 8 min

1		Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Jumping Jack Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Alternate hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Squat hops	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Jump Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Squat jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Jumping Lunges	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Squat Side Kick	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.