Klaar voor de zomer

Gevorderd | 4 min | 39 Kcal

1		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	40 Sec
		Rust	20 Sec
2		Push Up - Hands at Chest Width	40 Sec
		Rust	20 Sec
3		Push-ups met draaiing van de romp	40 Sec
		Rust	20 Sec
4		Diamond Push-Ups (Knees position)	40 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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.