Klaar voor de zomer

Gevorderd | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Sec
		Rust	20 Sec
2		Mountain Climber	40 Sec
		Rust	20 Sec
3		Squats up against the wall	40 Sec
		Rust	20 Sec
4		Afwisselende zijstappen	40 Sec

Legify

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.