Onderlichaamtraining

Gevorderd | ⏱ 8 min

1		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Jumping Lunges	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Butt kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Squat hops	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Muurzit	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Squat Side Kick	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Dumbbell Squat Halter	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Lateral Lunge	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lateral swings with straight leg	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.