Piramidetraining benen

Expert | 5 min

1		Lunges vooruit	x15 Herh
	Rust		30 Sec
2		Lunges vooruit	x12 Herh
	Rust		25 Sec
3		Lunges vooruit	x10 Herh
	Rust		20 Sec
4		Lunges vooruit	x8 Herh
	Rust		15 Sec
5		Lunges vooruit	x5 Herh
	Rust		30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	x15 Herh
	Rust		10 Sec
7		Squat	x10 Herh
	Rust		5 Sec
8		Squat	x5 Herh

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.