Piramidetraining borstspieren

Expert | 6 min

1		Push Up - Hands at Chest Width	x30 Herh
	Rust		30 Sec
2		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
	Rust		20 Sec
3		Push Up - Hands at Chest Width	x10 Herh
	Rust		10 Sec
4		Push Up - Hands at Chest Width	x5 Herh
	Rust		30 Sec
5		Opdrukken	x30 Herh
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Opdrukken	x20 Herh

Rust 10 Sec

7		Opdrukken	x10 Herh

Rust 5 Sec

8		Opdrukken	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.