Push-Ups Challenge

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Push-ups met draaiing van de romp	30 Sec
	Rust		10 Sec
2		Opdrukken	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Diamond Push-Ups (Knees position)	30 Sec
	Rust		10 Sec
4		Push Up - Hands at Chest Width	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	30 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6 

Push Up - Feet on Bench

Bank / Stoel

30 Sec

Rust 10 Sec

7 

Push Ups Knees on Bench

Bank / Stoel

30 Sec

Rust 10 Sec

8 

Atlas Push-Up

2 Bankjes / 2 Stoelen

30 Sec

Rust 10 Sec

9 

Spartan Push Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

10 

Explosive Push-Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

11 

Hindu Push Ups

30 Sec

Rust 10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V Push-ups met gebalde vuisten	30 Sec

7 Quickify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.