Spartaanse borstspieren

Expert | 7 min

1		Mountain Climber	30 Sec
2		Star push-ups	x30 Herh
		Rust	20 Sec
3		Jump Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Spiderman Push-Ups	x20 Herh
		Rust	15 Sec
5		Spartan Push Ups	30 Sec
		Rust	30 Sec
6		Hindu Push Ups	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **15 Sec**

7  **Jump Burpees** **30** Sec

Rust **15 Sec**

8  **Star push-ups** **x30** 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.