Upper Body

Expert | 8 min | 78 Kcal

1		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
	Rust		10 Sec
2		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Side plank with crossed legs	30 Sec
	Rust		10 Sec
4		Dumbbell Front Raise Halter	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Pressing Up with Dumbbell Halter	30 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Opdrukken	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Burpees	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Crunch met knieën naar de borst	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Push Ups Knees on Bench Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Double Twist	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Triceps bankdrukken Bank / Stoel	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sec

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.