“Waanzinnige” billen

Expert | 12 min

1		Plié squat boven het hoofd	x30 Herh
	Rust		20 Sec
2		Plié squat boven het hoofd	x30 Herh
	Rust		20 Sec
3		Plié squat boven het hoofd	x30 Herh
	Rust		20 Sec
4		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
	Rust		10 Sec
5		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Lateral swings with straight leg	x10 Herh
	Rust		20 Sec
7		Single Leg Bridge	x10 Herh
	Rust		10 Sec
8		Single Leg Bridge	x10 Herh
	Rust		10 Sec
9		Single Leg Bridge	x10 Herh
	Rust		20 Sec
10		Concentrated hip extension	x10 Herh
	Rust		10 Sec
11		Concentrated hip extension	x10 Herh
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Concentrated hip extension	x10 Herh
		Rust	20 Sec
13		Pulsing Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
14		Pulsing Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
15		Pulsing Squat	30 Sec
		Rust	10 Sec
16		Pulsing Squat	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.