“Waanzinnige” borst

Expert | 8 min

1		Knie Push Ups	x30 Herh
	Rust		20 Sec
2		Diamond Push-Ups (Knees position)	x20 Herh
	Rust		20 Sec
3		Opdrukken	x30 Herh
	Rust		20 Sec
4		Spartan Push Ups	25 Sec
	Rust		20 Sec
5		Push Up - Hands at Chest Width	x10 Herh
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu Push Ups	x5 Herh
	Rust		20 Sec
7		Explosive Push-Ups	15 Sec
	Rust		30 Sec
8		Push Up - Hands at Chest Width	x10 Herh
9		Hindu Push Ups	x5 Herh
10		Explosive Push-Ups	15 Sec
	Rust		30 Sec
11		Diamond Push-Ups (Knees position)	x20 Herh

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.