Zomerklare billen

Gevorderd | 2 min

1		Lateral swings with straight leg	20 Sec
	Rust		20 Sec
2		Crisscross hip-extension	20 Sec
	Rust		20 Sec
3		Leg Pull Down	20 Sec
	Rust		20 Sec
4		Single Leg Bridge	20 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.