Zomerklare billen – Niveau 2

Expert | ⏱ 10 min

1		Single Leg Bridge	x10 Herh
2		Reverse hip extension	x30 Herh
	Rust		20 Sec
3		Pulse Lunges	x10 Herh
4		Leg Pull Down	x10 Herh
	Rust		20 Sec
5		Bridge with Feet Together	x30 Herh
	Rust		15 Sec
6		Bridge with Feet Together	x30 Herh
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Lunges vooruit	x10 Herh
		Rust	15 Sec
8		Squat	x30 Herh
		Rust	15 Sec
9		Lunges vooruit	x10 Herh
		Rust	15 Sec
10		Squat	x30 Herh
		Rust	15 Sec
11		Lunges vooruit	x10 Herh
		Rust	15 Sec
12		Squat	x30 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.