1&1 buikspieren

Beginner | 4 min

1		Crunch met duwende handen	60 Sec
		Rust	20 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	60 Sec
		Rust	20 Sec
3		Afwisselend kruisen van de voeten	60 Sec

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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.