207 kcal

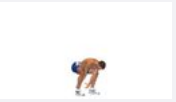
Gevorderd | 25 min

1		Jumping Jacks	60 Sec
		Rust	15 Sec
2		Jump Burpees	60 Sec
		Rust	10 Sec
3		Jumping Jacks	60 Sec
		Rust	30 Sec
4		Crunch met duwende handen	60 Sec
5		Mountain Climber	60 Sec
		Rust	20 Sec
6		Reverse Crunch	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jump Burpees	35 Sec
	Rust		30 Sec
8		Full Vertical Crunch	30 Sec
9		Jumping Jacks	60 Sec
10		Crunch met handen rustend op benen	30 Sec
	Rust		20 Sec
11		Toe touch jacks	30 Sec
	Rust		20 Sec
12		Toe touch jacks	30 Sec
	Rust		20 Sec
13		Alternate hops	60 Sec
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Alternate hops	60 Sec
	Rust		20 Sec
15		Verhoogde crunches	40 Sec
16		Bend and Reach	40 Sec
	Rust		20 Sec
17		Verhoogde crunches	40 Sec
18		Bend and Reach	40 Sec
19		Wisselende Beat Buikspieren	40 Sec
	Rust		20 Sec
20		Full Vertical Crunch	40 Sec
21		Jumping Lunges	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **20 Sec**

22		Cycling Abs	40 Sec
23		Squat	40 Sec
24		Afwisselend kruisen van de voeten	40 Sec
25		Full Vertical Crunch	40 Sec
26		Jumping Jacks	40 Sec

Rust **20 Sec**

27		Jump Burpees	40 Sec
28		Full Vertical Crunch	35 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.