251 kcal

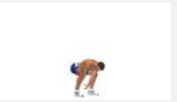
Expert | 28 min

1		Mountain Climber	40 Sec
2		Jumping Jacks	45 Sec
	Rust		20 Sec
3		Mountain Climber	50 Sec
	Rust		20 Sec
4		Reverse Crunch	45 Sec
	Rust		20 Sec
5		Full Vertical Crunch	45 Sec
	Rust		20 Sec
6		Crunch met handen rustend op benen	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Toe touch jacks	45 Sec
8		Alternate hops	40 Sec

Rust **20 Sec**

9		Verhoogde crunches	40 Sec
10		Bend and Reach	40 Sec
11		Verhoogde crunches	40 Sec
12		Bend and Reach	40 Sec
13		Wisselende Beat Buikspieren	40 Sec

Rust **20 Sec**

14		Full Vertical Crunch	40 Sec
15		Burpees	40 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **20 Sec**

16		Cycling Abs	40 Sec
17		Squat	40 Sec
18		Afwisselend kruisen van de voeten	40 Sec
19		Full Vertical Crunch	40 Sec
20		Jumping Jacks	40 Sec

Rust **20 Sec**

21		Jump Burpees	40 Sec
22		Full Vertical Crunch	45 Sec

Rust **20 Sec**

23		Reverse Crunch	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Jumping Jacks	45 Sec
25		Crunch met gekruiste armen	45 Sec
26		Butt kicks	45 Sec
27		Leg Push	45 Sec

Rust **20 Sec**

28		Mountain Climber	45 Sec
29		Reverse Crunch	45 Sec
30		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	45 Sec
31		Crunch met gekruiste armen	45 Sec
32		Jumping Jacks	45 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Leg Push	45 Sec
34		Butt kicks	30 Sec
35		Mountain Climber	25 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.

- 🎬 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.