3&3 buikspieren

Expert | 10 min

1		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	60 Sec
		Rust	10 Sec
2		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	60 Sec
		Rust	10 Sec
3		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	60 Sec
		Rust	10 Sec
4		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	60 Sec
		Rust	10 Sec
5		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	60 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	60 Sec
		Rust	10 Sec
7		Optillen van de benen in 4 fasen	60 Sec
		Rust	10 Sec
8		Optillen van de benen in 4 fasen	60 Sec
		Rust	10 Sec
9		Optillen van de benen in 4 fasen	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.