5 minuten plank

Beginner | 4 min

1		Plank	45 Sec
		Rust	10 Sec
2		Zij-plank	15 Sec
		Rust	10 Sec
3		Buzz Saw Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Zij-plank	15 Sec
		Rust	10 Sec
5		Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Side plank with crossed legs	15 Sec
		Rust	10 Sec
7		Plank	45 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.