70 Kcal

Gevorderd | 7 min

1		Crunch met gekruiste armen	40 Sec
2		Reverse Crunch	40 Sec
3		Butt kicks	30 Sec
4		Cycling Abs	40 Sec
5		Leg Push	40 Sec
6		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	35 Sec
7		Full Vertical Crunch	35 Sec
8		Dubbele Been Stretch	30 Sec
9		Jumping Jacks	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks	30 Sec
11		Leg Push	30 Sec
12		Jumping Jacks	30 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.