8 Minuten

Beginner | 8 min | 78 Kcal

1		Foot 2 Foot Crunch	x15 Herh
2		Wisselende crunch	x15 Herh
	Rust		30 Sec
3		Crunch met duwende handen	x30 Herh
4		Optillen van de benen in 4 fasen	x15 Herh
	Rust		30 Sec
5		Crunch met handen rustend op benen	x30 Herh
6		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x30 Herh
	Rust		30 Sec
7		Crunch met gekruiste armen	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch met knieën naar de borst	x30 Herh

Abify

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 intelligen...

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.