“Brandende” buikspieren

Beginner | 8 min

1		Crunch met gekruiste armen	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		15 cm houding	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Verhoogde crunches	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Omgekeerde curls	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Zijwaartse push-ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Beenspreiders	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Lumbar stretch with knees rotation	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Buzz Saw Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Draaiende crunches	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks	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.