Buik- en borstspieren – Niveau 2

Gevorderd | 13 min

1		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x20 Herh
2		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
3		Full Vertical Crunch	x20 Herh
4		Diamond Push-Ups (Knees position)	x20 Herh
	Rust		30 Sec
5		Opdrukken	x30 Herh
6		X-Crunch met Knie Omarmingen	x20 Herh
7		Reverse Crunch	x30 Herh
8		Push-ups met draaiing van de romp	x5 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **40 Sec**

9		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
10		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x20 Herh
11		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh
12		Reverse Crunch	x20 Herh

Rust **40 Sec**

13		Rotation Oblique Crunch	x20 Herh
14		Full Vertical Crunch	x20 Herh
15		Reverse Crunch	x20 Herh
16		Push-ups met draaiing van de romp	x5 Herh
17		Knee Push Ups with Hands at Chest Width	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Diamond Push-Ups (Knees position)	x10 Herh

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.