Buik- en borstspieren – Niveau 3

Expert | 21 min

1		Crunch met knieën naar de borst	x20 Herh
2		Push-ups met draaiing van de romp	x10 Herh
	Rust		40 Sec
3		Optillen van de benen in 4 fasen	x15 Herh
4		V Push-ups met gebalde vuisten	x15 Herh
	Rust		40 Sec
5		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x30 Herh
6		Explosive Push-Ups	40 Sec
	Rust		40 Sec
7		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Spiderman Push-Ups	x30 Herh
		Rust	40 Sec
9		V-Ups	30 Sec
10		Star push-ups	x30 Herh
		Rust	40 Sec
11		Hindu Push Ups	x25 Herh
12		Side plank with crossed legs	x10 Herh
		Rust	40 Sec
13		Double Twist	30 Sec
14		Push Up - Hands at Chest Width	x30 Herh
		Rust	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh
16		Crunch met handen rustend op benen	x30 Herh
17		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x30 Herh
		Rust	60 Sec
18		Spartan Push Ups	30 Sec
		Rust	20 Sec
19		Push Up - Hands at Chest Width	x30 Herh
		Rust	20 Sec
20		Explosive Push-Ups	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.