Buikspieren & billen

Gevorderd | 9 min

1		Concentrated hip extension	x10 Herh
	Rust		10 Sec
2		Concentrated hip extension	x10 Herh
	Rust		10 Sec
3		Crunch met duwende handen	x30 Herh
4		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Single Leg Bridge	x10 Herh
	Rust		10 Sec
6		Single Leg Bridge	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Crunch met duwende handen	x25 Herh
8		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
	Rust		10 Sec
9		Reverse hip extension	x25 Herh
	Rust		10 Sec
10		Reverse hip extension	x25 Herh
	Rust		10 Sec
11		Crunch met duwende handen	x25 Herh
12		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
	Rust		10 Sec
13		Single Leg Stretch	40 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.