Buikspieren + borst – Niveau 3

Expert | 12 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Explosive Push-Ups	20 Sec
		Rust	10 Sec
4		Explosive Push-Ups	20 Sec
		Rust	10 Sec
5		Full Vertical Crunch	x30 Herh
6		Diamond Push-Ups (Knees position)	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **10 Sec**

7  ● **Full Vertical Crunch** **x30** Herh

8  ● **Diamond Push-Ups (Knees position)** **x30** Herh

Rust **10 Sec**

9  ● **Diamond Push-Ups (Knees position)** **x30** Herh

10  ● **Full Vertical Crunch** **x30** Herh

Rust **10 Sec**

11  ● **Optillen van de benen in 4 fasen** **x20** Herh

Rust **10 Sec**

12  ● **Optillen van de benen in 4 fasen** **x20** Herh

Rust **10 Sec**

13  ● **Star push-ups** **x30** Herh

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.