Buikspieren + borstspieren

Beginner | 10 min

1		Knie Push Ups	x20 Herh
2		Crunch met knieën naar de borst	x20 Herh
	Rust		30 Sec
3		Diamond Push-Ups (Knees position)	x20 Herh
4		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x20 Herh
	Rust		45 Sec
5		Opdrukken	x20 Herh
6		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
	Rust		45 Sec
7		Push Up - Hands at Chest Width	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cycling Abs	x20 Herh

Rust 45 Sec

9		Opdrukken	x20 Herh
10		Diamond Push-Ups (Knees position)	x20 Herh
11		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
12		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x20 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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.