Buikspieren in 8 minuten – Niveau 2

Gevorderd | ⏱ 10 min

1		Reverse Crunch	x40 Herh
2		Leg Push	x40 Herh
	Rust		15 Sec
3		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh
4		Wisselende Beat Buikspieren	60 Sec
	Rust		15 Sec
5		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x60 Herh
6		Wisselende crunch	x20 Herh
	Rust		15 Sec
7		Crunch met knieën naar de borst	x40 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Foot 2 Foot Crunch	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.

- 🎬 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.