Buikspieren in 8 minuten – Niveau 3

Expert | 9 min

1		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x50 Herh
2		Pressing Up with Dumbbell Halter	x50 Herh
	Rust		15 Sec
3		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x25 Herh
4		Double Twist	x50 Herh
	Rust		15 Sec
5		Optillen van de benen in 4 fasen	x25 Herh
6		Afwisselend kruisen van de voeten	x50 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.