Buikspieren klaar voor de zomer

Gevorderd | ⏱ 4 min

1		Reverse Crunch	40 Sec
		Rust	20 Sec
2		X-Crunch met Knie Omarmingen	40 Sec
		Rust	20 Sec
3		Optillen van de benen in 4 fasen	40 Sec
		Rust	20 Sec
4		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	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.