Buikspieren voor vrouwen – 2

Gevorderd | 5 min

1		Crunch met duwende handen	x25 Herh
	Rust		15 Sec
2		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
	Rust		15 Sec
3		Crunch met handen rustend op benen	x15 Herh
	Rust		15 Sec
4		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
	Rust		15 Sec
5		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x15 Herh
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wisselende crunch	x10 Herh

Rust 15 Sec

7		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 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.