Buikspieren voor vrouwen

Beginner | 3 min

1		Crunch met duwende handen	x10 Herh
2		Optillen van de benen in 4 fasen	x5 Herh
	Rust		15 Sec
3		Crunch met handen rustend op benen	x16 Herh
4		Optillen van de benen in 4 fasen	x6 Herh
	Rust		15 Sec
5		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x10 Herh
6		Wisselende crunch	x7 Herh
7		Optillen van de benen in 4 fasen	x8 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.