Buikspieren “waanzinnig” – Niveau 3

Expert | 19 min

1		Full Vertical Crunch	x30 Herh
2		Plank	60 Sec
3		Cycling Abs	x30 Herh
4		Plank	60 Sec
Rust			30 Sec
5		Reverse Crunch	x30 Herh
6		Plank	60 Sec
7		Leg Push	x30 Herh
8		Afwisselend kruisen van de voeten	60 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust			30 Sec
9		Double Twist	40 Sec
10		Foot 2 Foot Crunch	40 Sec
11		Zij-plank	40 Sec
12		Rotation Oblique Crunch	40 Sec
Rust			30 Sec
13		Side plank with crossed legs	40 Sec
14		Reverse Crunch	x30 Herh
15		Crunch met duwende handen	x30 Herh
16		Full Vertical Crunch	40 Sec
Rust			30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x30 Herh
18		Reverse Crunch	x30 Herh
19		Leg Push	x30 Herh
20		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.