Buikspieren zoals Bruce Lee

Expert | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Oblique Roll Down	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		V-Ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Leg Push	x30 Herh
		Rust	10 Sec
5		Wijde V-Ups	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Floor Wiper	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		X-Crunch met Knie Omarmingen	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Buzz Saw Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Zijwaartse push-ups	15 Sec

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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.