Buikspieren zoals “Creed”

Gevorderd | 5 min

1		Side plank with crossed legs	15 Sec
2		Scissors Side Crunch	15 Sec
	Rust		30 Sec
3		Leg Push	30 Sec
4		Russische Twist	30 Sec
	Rust		30 Sec
5		Plank	30 Sec
6		Buikspier Crunch	30 Sec
	Rust		30 Sec
7		Leg Push	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Side plank with crossed legs	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.

- 🎬 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.