Focus op buikspieren

Beginner | 8 min

1		Cycling Abs	30 Sec
	Rust		10 Sec
2		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Reverse Crunch	30 Sec
	Rust		10 Sec
4		Jumping Jacks	30 Sec
	Rust		10 Sec
5		Full Vertical Crunch	30 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Buikspier Crunch	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
11		Optillen van de benen in 4 fasen	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Mountain Climber	30 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.