Gedefinieerde buik

Beginner | 9 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Crunch met gekruiste armen	x20 Herh
3		Reverse Crunch	x20 Herh
		Rust	10 Sec
4		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Crunch met gekruiste armen	x25 Herh
6		Reverse Crunch	x25 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Jumping Jacks	30 Sec
	Rust		10 Sec
8		Crunch met gekruiste armen	x30 Herh
9		Reverse Crunch	x30 Herh
	Rust		10 Sec
10		Jumping Jacks	30 Sec
	Rust		10 Sec
11		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	30 Sec
	Rust		10 Sec
12		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	30 Sec

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.