Gedefinieerde buik – Niveau 2

Gevorderd | 11 min

1		Mountain Climber	30 Sec
		Rust	15 Sec
2		Crunch met gekruiste armen	x25 Herh
		Rust	10 Sec
3		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Reverse Crunch	x25 Herh
		Rust	10 Sec
5		Mountain Climber	40 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch met gekruiste armen	x30 Herh
7		Reverse Crunch	x30 Herh
		Rust	10 Sec
8		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Mountain Climber	20 Sec
		Rust	10 Sec
10		Crunch met gekruiste armen	x30 Herh
11		Reverse Crunch	x30 Herh
		Rust	10 Sec
12		Jumping Jacks	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	20 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.