Intensieve buikspierworkout

Gevorderd | ⏱ 8 min

1		Wisselende Beat Buikspieren	30 Sec
2		Full Vertical Crunch	x30 Herh
	Rust		15 Sec
3		Wisselende Beat Buikspieren	30 Sec
4		Full Vertical Crunch	x30 Herh
	Rust		15 Sec
5		Leg Push	x30 Herh
6		Cycling Abs	30 Sec
	Rust		15 Sec
7		Leg Push	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Cycling Abs	30 Sec
		Rust	15 Sec
9		Wisselende Beat Buikspieren	30 Sec
10		Zij-plank	x10 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.