Ochtend: buikspieren & cardio

Beginner | 5 min

1		Jumping Jacks	15 Sec
	Rust		15 Sec
2		Jumping Jacks	30 Sec
	Rust		10 Sec
3		Crunch met gekruiste armen	x20 Herh
	Rust		10 Sec
4		Wisselende Beat Buikspieren	20 Sec
	Rust		10 Sec
5		Alternate hops	20 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Wisselende Beat Buikspieren	30 Sec
7		Crunch met gekruiste armen	x30 Herh
		Rust	10 Sec
8		Alternate hops	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.