Onderste buikspieren

Beginner | 4 min

1		Cycling Abs	20 Sec
2		Optillen van de benen in 4 fasen	x5 Herh
	Rust		20 Sec
3		Reverse Crunch	20 Sec
4		Wisselende Beat Buikspieren	20 Sec
	Rust		20 Sec
5		Afwisselend kruisen van de voeten	20 Sec
6		Cycling Abs	20 Sec
	Rust		20 Sec
7		Leg Push	20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Reverse Crunch	20 Sec
	Rust		20 Sec
9		Optillen van de benen in 4 fasen	x5 Herh
10		Wisselende Beat Buikspieren	20 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.