Onderste buikspieren – Niveau 3

Expert | 8 min

1		Omgekeerde curls	x40 Herh
2		Wisselende Beat Buikspieren	40 Sec
	Rust		10 Sec
3		Reverse Crunch	x45 Herh
	Rust		10 Sec
4		Afwisselend kruisen van de voeten	20 Sec
5		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh
	Rust		10 Sec
6		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
7		Leg Push	x30 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust	10 Sec

8		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh
9		Afwisselend kruisen van de voeten	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.