Piramidetraining buikspieren

Gevorderd | ⏱ 6 min

1		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x30 Herh
	Rust		30 Sec
2		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x20 Herh
	Rust		20 Sec
3		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x10 Herh
	Rust		10 Sec
4		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x5 Herh
	Rust		30 Sec
5		Leg Push	x30 Herh
	Rust		20 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Leg Push	x20 Herh

Rust 10 Sec

7		Leg Push	x10 Herh

Rust 5 Sec

8		Leg Push	x5 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.