Schuine buikspieren

Gevorderd | ⏱ 4 min

1		Double Twist	30 Sec
2		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
3		Oblique Roll Down	30 Sec
4		Side plank with crossed legs	30 Sec
	Rust		30 Sec
5		Russische Twist	30 Sec
6		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
7		Double Twist	30 Sec
8		Side plank with crossed legs	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.