Schuine buikspieren – Niveau 2

Gevorderd | 10 min

1		Side plank with crossed legs	x10 Herh
	Rust		15 Sec
2		Side plank with crossed legs	x10 Herh
	Rust		15 Sec
3		Side plank with crossed legs	x10 Herh
	Rust		15 Sec
4		Zijwaartse push-ups	x10 Herh
	Rust		15 Sec
5		Zijwaartse push-ups	x10 Herh
	Rust		15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zijwaartse push-ups	x10 Herh
		Rust	15 Sec
7		Supine Bicycles	30 Sec
		Rust	15 Sec
8		Supine Bicycles	30 Sec
		Rust	15 Sec
9		Supine Bicycles	30 Sec
		Rust	15 Sec
10		Double Twist	30 Sec
		Rust	15 Sec
11		Double Twist	30 Sec
		Rust	15 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Double Twist	30 Sec
	Rust		15 Sec
13		Foot 2 Foot Crunch	x25 Herh
	Rust		15 Sec
14		Foot 2 Foot Crunch	x25 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.