Schuine buikspieren – Niveau 3

Expert | 9 min

1		Side plank with crossed legs	x15 Herh
		Rust	10 Sec
2		Side plank with crossed legs	x15 Herh
		Rust	10 Sec
3		Zijwaartse push-ups	x15 Herh
		Rust	10 Sec
4		Zijwaartse push-ups	x15 Herh
		Rust	10 Sec
5		Supine Bicycles	40 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Supine Bicycles	40 Sec
		Rust	15 Sec
7		Double Twist	40 Sec
		Rust	10 Sec
8		Double Twist	40 Sec
		Rust	10 Sec
9		Double Twist	40 Sec
		Rust	10 Sec
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Herh
		Rust	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	x20 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.