Sixpack buikspieren

Gevorderd | 4 min

1		Full Vertical Crunch	x25 Herh
2		Floor Wiper	x8 Herh
3		Double Twist	x30 Herh
4		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
5		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x15 Herh
6		Foot 2 Foot Crunch	x10 Herh
7		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x20 Herh

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.