Spartaanse buikspieren

Expert | 9 min

1		Afwisselend kruisen van de voeten	30 Sec
2		Optillen van de benen in 4 fasen	x15 Herh
	Rust		20 Sec
3		Full Vertical Crunch	x25 Herh
4		Omgekeerde curls	x25 Herh
	Rust		15 Sec
5		Buzz Saw Plank	x20 Herh
	Rust		10 Sec
6		V Sit-ups	20 Sec
	Rust		10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Leg Push	x25 Herh
8		Verhoogde crunches	x25 Herh

Rust 10 Sec

9		Flutter Kicks	40 Sec

Rust 15 Sec

10		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x25 Herh
11		Optillen van de benen in 4 fasen	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.

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.