Strakke buikspieren

Beginner | 11 min

1		Jumping Jacks	30 Sec
2		Buikspier Crunch	20 Sec
3		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	20 Sec
4		Oblique Roll Down	20 Sec
5		Jumping Jacks	30 Sec
6		Buikspier Crunch	20 Sec
7		Reverse Crunch	20 Sec
8		Leg Push	20 Sec
9		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Foot 2 Foot Crunch	20 Sec
11		Zij-plank	20 Sec
12		Leg Push	20 Sec
13		Jumping Jacks	30 Sec
14		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
15		Optillen van de benen in 4 fasen	20 Sec
16		Full Vertical Crunch	20 Sec
17		Crunch met duwende handen	20 Sec
18		Plank	30 Sec
19		Zij-plank	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russische Twist	20 Sec
21		Butt kicks	45 Sec
22		Jumping Jacks	45 Sec
23		Leg Push	20 Sec
24		Reverse Crunch	20 Sec
25		Plank	45 Sec

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.