Strakke buikspieren – Niveau 2

Gevorderd | 13 min

1		Mountain Climber	40 Sec
	Rust		10 Sec
2		Buikspier Crunch	25 Sec
3		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	25 Sec
4		Oblique Roll Down	25 Sec
	Rust		10 Sec
5		Mountain Climber	40 Sec
	Rust		10 Sec
6		Buikspier Crunch	25 Sec
7		Reverse Crunch	25 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Leg Push	25 Sec
		Rust	10 Sec
9		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec
		Rust	10 Sec
10		Mountain Climber	40 Sec
		Rust	10 Sec
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sec
12		Leg Push	30 Sec
		Rust	10 Sec
13		Mountain Climber	45 Sec
		Rust	10 Sec
14		Hoge Knieën Hardlopen Ter Plaatse	30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust **10 Sec**

15  **Optillen van de benen in 4 fasen** **30** Sec

16  **Full Vertical Crunch** **30** Sec

Rust **10 Sec**

17  **Mountain Climber** **45** Sec

Rust **10 Sec**

18  **Leg Push** **30** Sec

19  **Reverse Crunch** **30** Sec

Rust **10 Sec**

20  **Plank** **45** Sec

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.