“Waanzinnige” sixpack

Expert | 10 min

1		Wisselende crunch	x10 Herh
	Rust		20 Sec
2		Wisselende Beat Buikspieren	40 Sec
	Rust		20 Sec
3		Cycling Abs	x20 Herh
4		Floor Wiper	x10 Herh
	Rust		15 Sec
5		Full Vertical Crunch	x20 Herh
6		V-Ups	x15 Herh
7		Crunch met knieën naar de borst	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Rust	10 Sec

8		Leg Push	x20 Herh
9		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
10		Double Twist	x20 Herh
11		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x10 Herh

Rust	30 Sec

12		Wisselende crunch	x5 Herh
13		Wisselende Beat Buikspieren	20 Sec
14		Cycling Abs	x10 Herh
15		Floor Wiper	x5 Herh
16		Full Vertical Crunch	x10 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 Herh
18		Crunch met knieën naar de borst	x10 Herh
19		Leg Push	x10 Herh
20		Optillen van de benen in 4 fasen	x5 Herh
21		Double Twist	x10 Herh
22		Crunch Elbow towards Knee – Alternated	x5 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.