“Waanzinnige” sixpack – Niveau 2

Expert | 15 min

1		Afwisselend kruisen van de voeten	x20 Herh
2		Wijde V-Ups	x10 Herh
3		Pressing Up with Dumbbell Halter	x20 Herh
4		Zij-plank	10 Sec
	Rust		45 Sec
5		Crunch met duwende handen	x20 Herh
6		Leg Push	x15 Herh
7		Rotation Oblique Crunch	x15 Herh
8		Crunch met duwende handen	x20 Herh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Leg Push	x15 Herh
10		Rotation Oblique Crunch	x15 Herh

Rust 30 Sec

11		Dubbele Been Stretch	x30 Herh
12		Full Vertical Crunch	x30 Herh
13		Zij-plank	20 Sec
14		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
15		Reverse Crunch	x30 Herh
16		Optillen van de benen in 4 fasen	x10 Herh
17		Leg Push	x30 Herh

Rust 30 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Rotation Oblique Crunch	x15 Herh
19		Crunch met knieën naar de borst	x20 Herh
20		Wijde V-Ups	x20 Herh
21		Leg Push	x20 Herh
22		Full Vertical Crunch	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.

- 🎬 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.