

Variatie op de plank PDF

Floor van Dinteren



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Floor van Dinteren

ISBN-10: 9789463332804

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 4446 KB

OMSCHRIJVING

Hapjes van de plank zijn ideaal voor een gezellig samenzijn met vrienden of familie. Het plezier van het delen en de gezelligheid staan centraal. In dit prachtig vormgegeven boek vind je originele ideeën voor sfeervolle planken met bijbehorende recepten - van zomers tot winters, van oosters tot mediterraan en van ontbijt tot dessert. Natuurlijk kun je ook zelf mixen en matchen. De vele tips zorgen voor dat extra verrassingseffect. Zo wordt elk samenzijn gegarandeerd een feestje!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Heb jij de 'plank' al toegevoegd aan je ... Dan kun je aan de slag met allerlei variaties. Zijwaartse plank: Ga liggen op je zij en laat je voeten op elkaar ...

Met de plank werk je aan je buikspieren, rugspieren, armspieren, schouderspieren én beenspieren. Je kunt deze pose nog effectiever maken door één van ...

Variaties Met de Plank kun je eindeloos variëren, ik laat hieronder een paar van die variaties zien. ... Ik denk dat de plank op zich geen goede oefening is.

VARIATIE OP DE PLANK

[Lees verder...](#)