

Buik en benen 2

1. Adelaar
2. Dubbele cirkel
3. Zijwaartse schaar
4. Dubbele beendruk omhoog B
5. Dubbele kicks B
6. Schaar B
7. Zijwaarts ingetrokken kicks O
8. Brug in 3 delen
9. Buik optillen
10. Benen naar boven strekken
11. Opdrukken bovenlichaam
12. Zijwaartse kicks O
13. Zijwaarts ingetrokken kicks O
14. Zijwaarts fietsen
15. Zijwaartse cirkel
16. Kicks naar voor O