

Buik en billen 1

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