

Buikprogramma 1

- | | | |
|-----|-------------------------|---|
| 1. | Dubbele kicks | B |
| 2. | Fietsen | B |
| 3. | Schaar | B |
| 4. | Beendruk | B |
| 5. | Brug in 3 delen | |
| 6. | Knietwist | |
| 7. | Dubbele beendruk omhoog | B |
| 8. | Adelaar | |
| 9. | Opdrukken bovenlichaam | |
| 10. | Gekruiste benen | |
| 11. | Kicks naar achter | O |
| 12. | Zijwaartse kicks | O |
| 13. | Zijwaartse twist | |
| 14. | Kicks naar voor | O |
| 15. | Cirkel met 1 been | |