

Buikprogramma 2

1. Dubbele cirkel
2. Knietwist
3. Adelaar
4. Kicks naar voor O
5. Benen optrekken O
6. Opdrukken in 4 delen
7. Dubbele beendruk omhoog B
8. Schaar B
9. Benen naar boven strekken
10. Gekruiste benen
11. Benen buigen O
12. Kicks naar achter O
13. Geknielde kicks gebogen O