

Buikprogramma 3

1. Buik optillen
2. Dubbele kicks B
3. Schaar B
4. Dubbele cirkel
5. Adelaar
6. Knietwist
7. Hielen naar onder (Plank)
8. Voorvoet optillen
9. Kicks naar voor O
10. Kikker met 1 been O
11. Zijwaartse kicks O
12. Cirkel met 2 benen
13. Benen naar boven strekken
14. Kicks naar achter O
15. Benen buigen O