

Buikprogramma 6

1. Halve cirkel taille
2. Dubbele cirkel
3. Brug in 3 delen
4. Adelaar
5. Hielen naar onder (plank)
6. Benen naar boven strekken
7. Zijwaartse schaar
8. Buik optillen
9. Opdrukken in 4 delen
10. Zijwaarts fietsen
11. Dubbele beendruk omhoog B
12. Binnenkant benen O
13. Geknielde kicks gebogen O
14. Kicks naar achter O
15. Cirkel met 2 benen