

Combinatie 3 buik en dijen

1. Buik optillen
2. Opdrukken bovenlichaam
3. Dubbele kicks B
4. Schaar B
5. Zijwaartse schaar
6. Binnenkant benen O
7. Benen naar boven strekken
8. Zijwaartse kicks O
9. Adelaar
10. Dubbele cirkel
11. Kikker met 1 been O
12. Gekruiste benen
13. Zijwaarts fietsen
14. Kicks naar achter O
15. Geknielde kicks B