

Combinatie 4 buik en dijen

1. Buik optillen
2. Dubbele cirkel
3. Schaar B
4. Dubbele beendruk omhoog B
5. Adelaar
6. Benen naar boven strekken
7. Geknielde kicks recht O
8. Kicks naar achter O
9. Brug in 3 delen
10. Zijwaartse schaar
11. Opdrukken bovenlichaam
12. Zijwaarts fietsen
13. Zijwaarts ingetrokken kicks O
14. Binnenkant benen O
15. Zijwaartse kicks O