

Combinatie 5 buik en dijen

1. Dubbele cirkel
2. Fietsen B
3. Dubbele beendruk omhoog B
4. Kicks naar voor O
5. Geknielde kicks gebogen O
6. Geknielde kicks recht O
7. Opdrukken in 4 delen
8. Zijwaartse kicks O
9. Zijwaarts ingetrokken kicks O
10. Cirkel met 1 been
11. Benen naar boven strekken
12. Binnenkant benen O
13. Gekruiste kicks B
14. Zijwaartse schaar
15. Zijwaarts fietsen