

Taille en buik 1

1. Adelaar
2. Dubbele cirkel
3. Dubbele beendruk omhoog B
4. Alternatieve beendruk B
5. Dubbele kicks B
6. Benen naar boven strekken
7. Opdrukken bovenlichaam 2X
8. Knietwist
9. Zijwaarts fietsen
10. Binnenkant benen O
11. Zijwaartse schaar
12. Buik optillen
13. Brug in 3 delen
14. Benen naar boven strekken
15. Voorvoet optillen
16. Zijwaarts fietsen