



VOOR IEDERE OEFENING GELDT:
BUIK- EN BILSPIEREN GOED AANSPANNEN.

2

RONDES

50

SEC PER OEFENING

20

SEC RUST PER OEFENING

45

SEC RUST TUSSEN DE RONDES

CRUNCHES

30 HERHALINGEN



OEFENING #1

=SAMEN 50 HERHALINGEN

LEG RAISES

20 HERHALINGEN



GA LIGGEN OP DE GROND, MET DE ARMEN GESTREKT
NAAST HET LICHAAM. KOM MET DE SCHOUDERBLADEN
IETS VAN DE GROND EN DRUK DE ONDERRUG TEGEN DE GROND.
BRENG DE BENEN GESTREKT IN DE RICHTING VAN HET BOVENLICHAAM.
GA VERVOLGENS WEER LANGZAAM TERUG;
DE ONDERRUG BLIJFT ZOVEEL MOGELIJK OP DE GROND.

OEFENING #2

PLANK LINKS

50 SECONDEN



GA LIGGEN OP DE ZIJ.
DUW DE MIDDEL VANUIT DE ELLEBOOG OMHOOG.
BELANGRIJK IS DAT DE BENEN EN RUG RECHT ZIJN UITGELIJD.

BEGINPOSITIE: BENEN EN SCHOUDERS VAN DE GROND.
ZET JE HANDEN NAAST JE HOOFD.
BRENG DE RECHTERKNIJ NAAR JE BORST TOE. BRENG DE LINKERELLEBOOG
NAAR DE RECHTERKNIJ. WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT AF.

OEFENING #3

BICYCLE CRUNCH

20 HERHALINGEN



=SAMEN 50 HERHALINGEN

SCHAAR VERTICAAAL

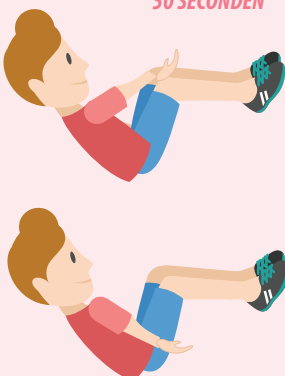
30 HERHALINGEN



GA LIGGEN OP DE GROND, MET DE ARMEN GESTREKT
NAAST HET LICHAAM.
KOM MET DE SCHOUDERBLADEN IETS VAN DE GROND
EN DRUK DE ONDERRUG TEGEN DE GROND.
BRENG DE BENEN GESTREKT OMHOOG.
MAAK DE KNIPBEWEGING VAN EEN SCHAAR.

RUSSIAN TWIST

50 SECONDEN



OEFENING #4

GA ZITTEN, LIFT DE VOETEN VAN DE VLOER EN
LEG DE HANDEN OP DE SCHEENBENEN.
LAAT DE SCHEENBENEN VOORZICHTIG LOS
EN PROBEER JE BALANS TE VINDEN.
BRENG BEIDEN ARMEN LANGZAAM GESTREKT
NAAR DE LINKERZIJDE VAN HET LICHAAM.
HERHAAL DE OEFENING VERVOLGENS NAAR RECHTS.

OEFENING #5

PLANK RECHTS

50 SECONDEN



GA LIGGEN OP DE ZIJ.
DUW DE MIDDEL VANUIT DE ELLEBOOG OMHOOG.
BELANGRIJK IS DAT DE BENEN EN RUG RECHT ZIJN UITGELIJD.