




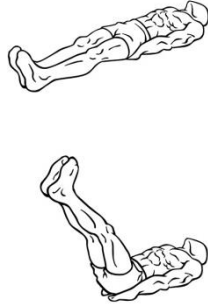




Taisho Lede

<p>Buik: Crunches</p>  <p>- Onderrug recht - Benen 90° - Omhoog blijven kijken</p> <p>Sets: 3 Herh.: 16</p>	<p>Buik: Plank</p>  <p>- Achterwerk niet te laag/hog - Rechte lijn - Elleboog recht onder schouder</p> <p>Sets: 3 - 30sec</p>
<p>Buik: Crawl beweging</p>  <p>- Onderrug recht - Elleboog recht onder schouder</p> <p>Sets: 3 Herh.: 16</p>	<p>Buik: Russian twist</p>  <p>- Rug recht - Hele bovenlichaam meedraaien</p> <p>Set: 3 Herh.: 20</p>
<p>Onderrug: Pelvis lift</p>  <p>- Benen 90° - 3 sec aanhouden - Zitvlak opspannen</p> <p>Sets: 3 Herh.: 15</p>	<p>Buik: Leg raises</p>  <p>- Onderrug recht - Benen gestrekt - Voeten Gestrekt - Grond niet tikken</p> <p>Sets: 3 Herh.: 12-10-8</p>