



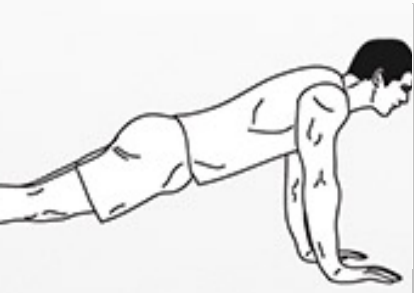


# Ab-workout voor beginners

NA ELKE RONDE 2 MINUTEN RUST. DOE IN TOTAAL 3 RONDES. DOE DIT TOT 3 X PER WEEK.

ACTIVITEIT	TIJD	REPS
Crunches		10 x
Air bike crunches		10 x
Sitting twists		20 x
Leg raises		5 x
Plank		10 sec