

Home-workout ABS Circuit 1

EEN REEKS VAN OEFENINGEN VOOR JE BUIKSPIEREN TE VERSTEVIGEN, OPGEDEELD IN VERSCHILLENDE BLOKKEN. NA ELKE BLOK 10-15 SEC PAUZE. NA ELKE SERIE 30-60 SEC PAUZE. IN TOTAAL DOE JE 3-5 SERIES

- 10 X AB CRUNCH
- 10 X AB CRUNCH - BENEN HOEK VAN 90°
- 10 X AB CRUNCH - ARMEN BOVEN U HOOFD HOUDEN
- 10 X LEG RAISE
- 10 SEC LEG HOLD (LAAG BIJ DE GROND)
- 20 X KNEE TO ELBOW (10 L & 10 R)
- 20 X BICYCLE CRUNCHES
- CRISS CROSS OMHOOG (OP 5 SEC)
- 10 SEC HOLD
- CRISS CROSS OMLAAG (OP 5 SEC)
- 10 SEC HOLD
- 20 X CROSSOVER AB PUNCHES (1 X CRUNCH + 2 X BOKS)
- 20 X BICYCLE CRUNCHES
- 10 X RUSSIAN TWIST
- 10 SEC TWIST HOLD
- 10 SEC PLANK