



<http://www.efitness.be>

## Buikspieroefeningen Schema - Zonder gezever!

Oefening	Aantal sets	Aantal repetities	KLAAR, high five!
Normale crunches	2	10	<input type="checkbox"/>
Side crunches	2	10	<input type="checkbox"/>
Zijdelingse plank	2	10	<input type="checkbox"/>
Leg raises	2	10	<input type="checkbox"/>
Mountain Climbers	2	10	<input type="checkbox"/>