



<http://www.efitness.be>

Onderste Buikspieroefeningen Schema

Oefening	Aantal sets	Aantal repetities	KLAAR, high five!
Liggende Leg Raise	2	15	<input type="checkbox"/>
Reverse Crunch	2	15	<input type="checkbox"/>
Hangende Leg Raise	2	15	<input type="checkbox"/>
Flutter Kicks	2	Alles eruit persen!	<input type="checkbox"/>