

# ABS-Attack



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie  
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

## Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 X 15-20 hh

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Russian twist	X	Ga op een matje zitten pak een voorwerk bijv. fles drinken, pak suiker ect. Daarna mogen de voeten van de vloer en tik je met het gekozen voorwerp om en om de zijkanten aan. Let hierbij op dat je naar voren blijft kijken en dat je elke kant even vaak doet.
	Leg raises	X	Ga op de grond liggen met je benen in de lucht. Vervolgens laat je de benen langzaam zakken en breng je ze weer opnieuw naar boven. Let hierbij op dat je geen holle rug trek, het is dus belangrijk om je buikspieren aan te spannen en je navel in te trekken richting de vloer.
	Heel taps	X	Ga op de vloer liggen. Kom met je schouderbladen van de grond en tik om en om met je handen je enkels aan. Dit doe je 15 keer links en 15 keer rechts
	Walking plank	X	Ga in een plank positie liggen vervolgens ga je van je onderarmen op je handen en daarna weer op je onderarmen dit blijf je herhalen tussen de 30 sec – 1 minuut
	Reverse crunch	X	Ga op de grond liggen je handen mogen hierbij onder je billen je komt met gestrekte benen de lucht in en neemt je billen mee van de vloer daarna laat je de benen weer zakken en doe je de oefening nog eens. Dit doe je 15-20 herhalingen.
	Side-plank crunch	X	Maak een side plank hierbij steun je op een onderarm en op je voeten. Je zorgt ervoor dat je lichaam in een rechte lijn is en vervolgens breng je de elleboog waar je niet op steunt richting je knie die je intrekt. Let op dat je iedere kant even vaak doet.
	Bicycle crunch	X	Ga op de grond liggen je maakt een crunch en vervolgens breng je je om en om je knieën richting je tegenovergestelde elleboog.
	Crunch + feet taps	X	Ga op de grond liggen je knieën komen op heup hoogte. Je maakt een crunch en tegelijkertijd breng je om en om een voet richting de vloer dit kan je ook met gestrekte benen doen.
	Crunch	X	Ga op de grond liggen je plaats je handen achter je hoofd let hierbij op dat je niet aan je nek gaat trekken. Je komt kleine stukjes met je schouderbladen van de vloer.
	Flutter	X	Ga op de grond liggen strek je benen uit van de vloer. Je kruist om en om je benen over elkaar. Probeer dit 30 sec tot 1 minuut vol te houden.



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal



[www.balance-home-workouts.nl](http://www.balance-home-workouts.nl).

Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

# ABS-Attack

## Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Mochten er vragen zijn over het schema kunt u natuurlijk altijd mailen.

Veel succes namens team Balance !