

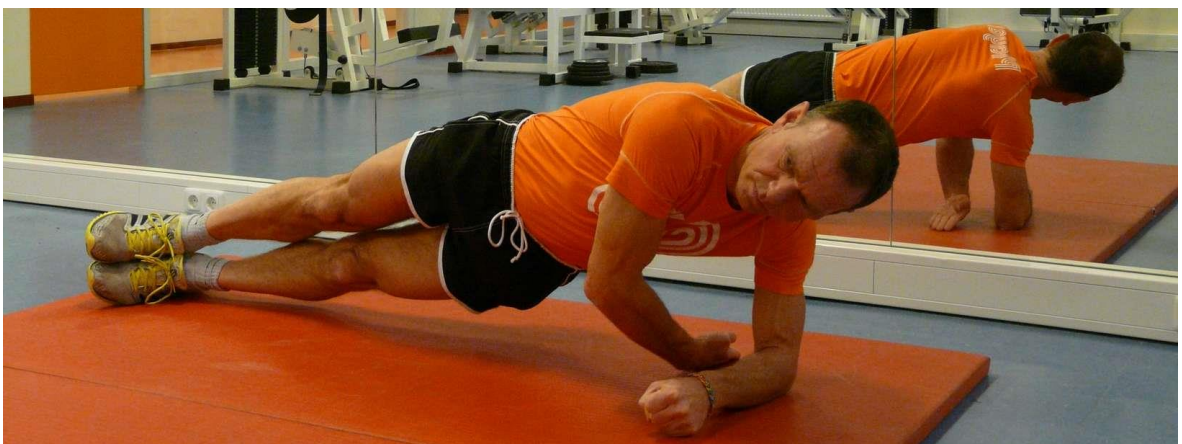
2. De schuine plank:

Uitgangshouding: op één elleboog steunen, andere arm wijst naar plafond - hoofd in verlengde van de romp.



Uitvoering: diep indraaien, zo ver mogelijk onder je romp door de grond aanraken en terug oprichten.

Training: 10-15x op linker elleboog, 10-15 x op rechter - 3 series



Verzwaren: elleboog steunt op Bosu- trainingsbal.