

Buikoefeningen CREPS

Neem 6 **dynamische** buikspieroefeningen en doe elke oefening 6 keer. Neem hierna 30 sec rust. Nu doe je ieder oefening 8 keer. Zo doe je de volgende piramide: 6 8 10 12 14 16 18 20 18 16 14 12 10 8 6 (het maximum is naar gelang je capaciteiten).

Oefeningen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- op je rug, knieën gebogen en voeten op de grond, met je handen naar je voeten
- op je rug, benen gehoekt, bekken omhoog brengen
- op je rug, benen gehoekt en een stukje opkomen (standaard buikoefening)
- als boven, maar nu schuin, 1 keer beide kanten geldt als 1 keer
- op je rug, met je benen in de lucht, met je vingers naar je tenen
- op je rug, met je benen in de lucht, bekken omhoog bewegen

Als je niveauverschillen hebt, beginnen de minder fanatieken later, om op dezelfde tijd het maximum te bereiken, ze houden dezelfde tijden aan als de fanatiekeren. Erg onfitte klimmers kunnen ook bij 4 keer beginnen.