### **L-sit Variatie.**

### **In deze ronde gaan we ons lichaam in een L-vorm vasthouden. Dus ga naar de optrekstang of naar de parallettes en maak je klaar. Er zijn 4 verschillende variaties om te kiezen. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong]

**Starter**.[pause strong] L-sit op [vloer](http://vloer.je). je gaat op de vloer zitten met je benen voor je gestrekt en vervolgens duw je jouw benen van de vloer af. Deze houding houd je zo lang mogelijk vast.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner**.[pause strong] ingetrokken zit op parallettes of stang. bij deze oefening breng je alleen je knieen omhoog en probeert dit vast te houden.[pause weak] (3 keer tot uiterste 5).[pause strong]

**Gemiddeld**.[pause strong] de klassieke L-sit op parallettes of stang. [pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gevorderd.**[pause strong] L-sit met flutter kicks. een klassieke L-Sit waarbij je je benen op en neer of zijwaart beweegt.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

[pause strong]

Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 3 minuten de tijd voor zoals bij elke ronde. Neem dus goed de tijd om je spieren weer tot rust te laten komen. Het is echt niet erg als je in de ronde een variatie lager kiest. Dat mag altijd.

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]  
  
Klaar voor? In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] Super goed! nog anderhalf minuut te gaan. Denk eraan, als je niet meer je benen omhoog kunt krijgen, is het slim om een elastiek erbij te pakken.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Wauw, wat knap! het vasthouden van een oefening komt veel vaker terug in calisthenics. Laten we doorgaan naar de volgende ronde.[pause strong] [pause strong]