**Part 1 = 5 seconds (AVG)  
  
Onthoud.**[pause weak] Sterke heupbuigers en strakke core zijn de sleutel tot een stabiele L-sit.

**Onthoud.**[pause weak] Je benen hoeven niet perfect recht te zijn, maar je inzet moet dat wel zijn.

**Onthoud.**[pause weak] Progressie is beter dan perfectie – bouw het op met ingetrokken variaties.

**Onthoud.**[pause weak] Adem door de spanning heen – controle is kracht.

**Onthoud.**[pause weak] Hoe lager je handen, hoe moeilijker – kies je strijd verstandig.

**Onthoud.**[pause weak] Elke seconde langer in de lucht is een overwinning op zwaartekracht.

**Onthoud.**[pause weak] Rust is net zo belangrijk als herhalen – groei komt in herstel.

**Onthoud.**[pause weak] Actieve schouders maken het verschil – duw van de grond weg.

**Onthoud.**[pause weak] Consistentie bouwt kracht – één L-sit per dag is beter dan tien af en toe.

**Onthoud.**[pause weak] De L-sit begint niet bij je benen, maar bij je mindset.

**Onthoud.**[pause weak] Je eigen lichaam is het enige gewicht dat je nooit kunt ontlopen.

**Onthoud.**[pause weak] Elke herhaling is een stem voor de kracht die je wilt bouwen.

**Onthoud.**[pause weak] Vorm boven ego – controle wint altijd van chaos.

**Onthoud.**[pause weak] Progressie is geen rechte lijn, maar een reeks bewuste keuzes.

**Onthoud.**[pause weak] Geen excuses wegen minder dan je eigen lichaam.

**Onthoud.** Spanning is de taal van kracht – leer het spreken.

**Onthoud.**[pause weak] Wie controle heeft over zijn lichaam, beheerst zijn geest.

**Onthoud.**[pause weak] Rustdagen zijn geen zwakte, maar strategische stappen vooruit.

**Onthoud.**[pause weak] Elke falende poging is een stap dichter bij beheersing.

**Onthoud.**[pause weak] Je hoeft niet sterk te starten, alleen bereid om te groeien.

**Onthoud.**[pause weak] De vloer is je grootste leermeester.

**Onthoud.**[pause weak] Stabiliteit begint van binnenuit – train je core als fundament.

**Onthoud.**[pause weak] Groeien doe je door te blijven hangen – letterlijk en figuurlijk.

**Onthoud.**[pause weak] Kracht zonder mobiliteit is een ketting zonder schakels.

**Onthoud.**[pause weak] Het draait niet om trucjes, maar om meesterschap.

**Onthoud.**[pause weak] Wat vandaag onmogelijk lijkt, is morgen je warming-up.

**Onthoud.**[pause weak] Als je kunt duwen en trekken, kun je bouwen.

**Onthoud.**[pause weak] Zwaartekracht is je tegenstander én je trainer.

**Onthoud.**[pause weak] Elke beweging telt, ook als niemand kijkt.

**Onthoud.**[pause weak] Je lichaam liegt niet – train met eerlijkheid.

**Onthoud.**[pause weak] Je eigen lichaam is het enige gewicht dat je nooit kunt ontlopen.

**Onthoud.**[pause weak] Elke herhaling is een stem voor de kracht die je wilt bouwen.

**Onthoud.**[pause weak] Vorm boven ego – controle wint altijd van chaos.

**Onthoud.**[pause weak] Progressie is geen rechte lijn, maar een reeks bewuste keuzes.

**Onthoud.**[pause weak] Geen excuses wegen minder dan je eigen lichaam.

**Onthoud.**[pause weak] Spanning is de taal van kracht – leer het spreken.

**Onthoud.**[pause weak] Wie controle heeft over zijn lichaam, beheerst zijn geest.

**Onthoud.**[pause weak] Rustdagen zijn geen zwakte, maar strategische stappen vooruit.

**Onthoud.**[pause weak] Elke falende poging is een stap dichter bij beheersing.

**Onthoud.**[pause weak] Je hoeft niet sterk te starten, alleen bereid om te groeien.

**Onthoud.**[pause weak] De vloer is je grootste leermeester.

**Onthoud.**[pause weak] Stabiliteit begint van binnenuit – train je core als fundament.

**Onthoud.**[pause weak] Groeien doe je door te blijven hangen – letterlijk en figuurlijk.

**Onthoud.**[pause weak] Kracht zonder mobiliteit is een ketting zonder schakels.

**Onthoud.**[pause weak] Het draait niet om trucjes, maar om meesterschap.

**Onthoud.**[pause weak] Wat vandaag onmogelijk lijkt, is morgen je warming-up.

**Onthoud.**[pause weak] Als je kunt duwen en trekken, kun je bouwen.

**Onthoud.**[pause weak] Zwaartekracht is je tegenstander én je trainer.

**Onthoud.**[pause weak] Elke beweging telt, ook als niemand kijkt.

**Onthoud.**[pause weak] Je lichaam liegt niet – train met eerlijkheid.

**Onthoud.**[pause weak] Elke muur waar je tegenaan loopt, is een kans om eroverheen te klimmen.

**Onthoud.**[pause weak] Geen gewichten, geen probleem – jouw lichaam is de ultieme weerstand.

**Onthoud.**[pause weak] Als het makkelijk wordt, train je niet hard genoeg.

**Onthoud.**[pause weak] Wat je opbouwt met discipline, kan geen motivatie vervangen.

**Onthoud.**[pause weak] Je hoeft geen sportschool om je heen – je hebt er één in je.

**Onthoud.**[pause weak] De vloer duwt altijd terug – jouw taak is om sterker terug te duwen.

**Onthoud.**[pause weak] Perfectie is een richting, geen bestemming.

**Onthoud.**[pause weak] Elke seconde in een hold bouwt aan een onzichtbare kracht.

**Onthoud.**[pause weak] Houding bepaalt prestaties – niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

**Onthoud.**[pause weak] De sterkste atleten beheersen stilte in beweging.

**Onthoud.**[pause weak] Balans is geen toeval, maar het resultaat van controle.

**Onthoud.**[pause weak] Je wordt beter door vaker te proberen, niet door te wachten tot het perfect is.

**Onthoud.**[pause weak] Zelfs hangen is trainen – zolang je blijft hangen aan je doelen.  
**Onthoud.**[pause weak] Je core is het centrum van alles – negeer het, en je wankelt.

**Onthoud.**[pause weak] Meesterschap begint met één bewuste herhaling.

**Onthoud.**[pause weak] Duw vandaag door, zodat morgen lichter voelt.

**Onthoud.**[pause weak] Je lichaam past zich aan – jij bepaalt waaraan.

**Onthoud.**[pause weak] Controle is sexy – leer je lichaam te temmen.

**Onthoud.**[pause weak] Herhalingen vormen gewoonte, gewoontes vormen kracht.

**Onthoud.**[pause weak] Kracht groeit in stilte, focus, en herhaling.

**Onthoud.**[pause weak] Spiermassa is zichtbaar, controle voel je.

**Onthoud.**[pause weak] De vloer is geen limiet, maar je vertrekpunt.  
**Onthoud.**[pause weak] Elke dip die je voelt, tilt je op als je volhoudt.

**Onthoud.**[pause weak] Je training begint als je wil stoppen.

**Onthoud.**[pause weak] Alles wat je nodig hebt, zit al in je – nu trainen om het eruit te halen.

**Onthoud.**[pause weak] Geen uitrusting, geen smoes.

**Onthoud.**[pause weak] Tijd is geen excuus – 10 minuten per dag is beter dan niets.

**Onthoud.**[pause weak] Je lichaam liegt nooit – luister en stuur bij.

**Onthoud.**[pause weak] Kracht is een taal – leer het spreken zonder woorden.