|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **1** |

**A picture containing food

Description automatically generated  
AMRAP - TIME CAP 25 MINUTES  
  
BUY IN 80 CALORIEEN BIKE**

**4x**

**20 PUSH UPS**

**20 BODY WHEIGHT SQUATS**

**20 AUSTRAILIAN PULL UPS**

**20 LUNGES BACKWARDS  
  
  
  
-STUUR JE RESUTLAAT DOOR NAAR** [**PT-HAARLEM@HOTMAIL.COM**](mailto:PT-HAARLEM@HOTMAIL.COM) **(MAAK EEN FOTO VAN JE SCORE EN GEWICHT).   
-BEKIJK EERST DE VIDEO VOORDAT JE BEGINT AAN DE FIT-GAME EN DOE TEN ALLE TIJDEN EEN WARMING-UP VOOR DAT JE BEGINT MET DE FIT-GAME.**