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

**
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** **(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.**