|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **2** |

**
AMRAP - TIME CAP 15 MINUTES

BUY-IN 20 BURPEES
12-10-8-6
DUMBELL CLEAN
SIT-UP
DUMBELL THRUSTER
PUSH-UPS

-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.**