|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **3** |

**
AMRAP - TIME CAP 20 MINUTES

BUY IN 20 BURPYS**

**21-17-11-9**

**DUMBELL HANGING CLEAN**

**SIT-UPS**

**BOX JUMPS**

**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.**