|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **4** |

**
AMRAP - TIME CAP 30 MINUTES

2x**

**30 DUMBELL THRUSTER**

**30 SIT-UPS**

**30 CALORIEEN SKIERG**

**30 PUSH-UPS**

**30 BOX JUMPS**

**30 CALORIEEN RUNNING

-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.**