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

**A picture containing food

Description automatically generated  
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**](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.**