|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **5** |

**
AMRAP - TIME CAP 30 MINUTES**

**40 CALORIEEN BIKE**

**16-14-12**

**PUSH UPS / BOX JUMPS / SIT-UPS**

**40 CALORIEEN BIKE**

**14-12-10**

**PUSH UPS / BOX JUMPS / SIT-UPS**

**40 CALORIEEN BIKE**

**12-10-8**

**PUSH UPS / BOX JUMPS / SIT-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.**