|  |  |
| --- | --- |
| **FIT-GAME** | **6** |

**
AMRAP - TIME CAP 24 MINUTES

BUY-IN 30 BURPEES
16-14-12-10
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.**