



Serie	Set	Hindernis / oefening	setpauze	Seriepauze
1.	1	8X tractorband flipover 20X sit-ups H1 20X push-up 400M	400M	1 minuten rust
2.	1	15X mountainclimbers 10X elastiek links en 10X rechts H2 H3 30X jumping jacks 400M met last	400M met last	2 minuten rust
3.	1	25X burpees 35X jumping jacks 20X kettle bell swing H4 400M bandensleep	400M bandensleep	2 minuten rust
4.	2	H naar keuze H6 H7 400M met last	800M uitlopen	2 minuten rust