

			Score
PUSH	Hoeveel x kan jij pushen op 30"? Gestreckte armen > 90° gebogen, plankhouding.		
PULL	Hoeveel seconden hou jij het vol aan de pull-up barre? Kin boven de barre. Handpalmen naar je toe gericht.		
CORE	Hoeveel x kan jij je knieën afwisselend optillen op 30"? Tel het aantal keer dat je L-knie horizontaal is.		
SQUAT	Hoeveel x kan jij squatten op 30"? Gestreckte benen > knieën 90° gebogen.		
BALANCE	Hoeveel x kan jij stappen op 30"? Tel het aantal x je met je L-voet op de step staat.		
TOTAALSCORE	Proficiat, op minder dan 5' heb je een complete workout afgewerkt! Tel je scores op en vul ze hier in!		

			Score
PUSH	Hoeveel x kan jij pushen op 30"? Gestreckte armen > 90° gebogen, plankhouding.		
PULL	Hoeveel seconden hou jij het vol aan de pull-up barre? Kin boven de barre. Handpalmen naar je toe gericht.		
CORE	Hoeveel x kan jij je knieën afwisselend optillen op 30"? Tel het aantal keer dat je L-knie horizontaal is.		
SQUAT	Hoeveel x kan jij squatten op 30"? Gestreckte benen > knieën 90° gebogen.		
BALANCE	Hoeveel x kan jij stappen op 30"? Tel het aantal x je met je L-voet op de step staat.		
TOTAALSCORE	Proficiat, op minder dan 5' heb je een complete workout afgewerkt! Tel je scores op en vul ze hier in!		