

Naam: .....

Score

<b>PUSH</b>	Hoeveel x kan jij pushen op 30"? Gestreckte armen > 90° gebogen, plankhouding.		
<b>PULL</b>	Hoeveel x kan jij pullen op 30"? Gestreckte armen > zo ver mogelijk gebogen, plankhouding.		
<b>CORE</b>	Hoeveel x kan jij je knieën afwisselend optillen op 30"? Tel het aantal keer dat je L-knie horizontaal is.		
<b>SQUAT</b>	Hoeveel x kan jij squatten op 30"? Gestreckte benen > knieën 90° gebogen.		
<b>BALANCE</b>	Hoeveel x kan jij stappen op 30"? Tel het aantal x je met je L-voet op de step staat.		
<b>TOTAALSCORE</b>	Proficiat, op minder dan 5' heb je een complete workout afgewerkt! Tel je scores op en vul ze hier in!		

Naam: .....

Score

<b>PUSH</b>	Hoeveel x kan jij pushen op 30"? Gestreckte armen > 90° gebogen, plankhouding.		
<b>PULL</b>	Hoeveel x kan jij pullen op 30"? Gestreckte armen > zo ver mogelijk gebogen, plankhouding.		
<b>CORE</b>	Hoeveel x kan jij je knieën afwisselend optillen op 30"? Tel het aantal keer dat je L-knie horizontaal is.		
<b>SQUAT</b>	Hoeveel x kan jij squatten op 30"? Gestreckte benen > knieën 90° gebogen.		
<b>BALANCE</b>	Hoeveel x kan jij stappen op 30"? Tel het aantal x je met je L-voet op de step staat.		
<b>TOTAALSCORE</b>	Proficiat, op minder dan 5' heb je een complete workout afgewerkt! Tel je scores op en vul ze hier in!		