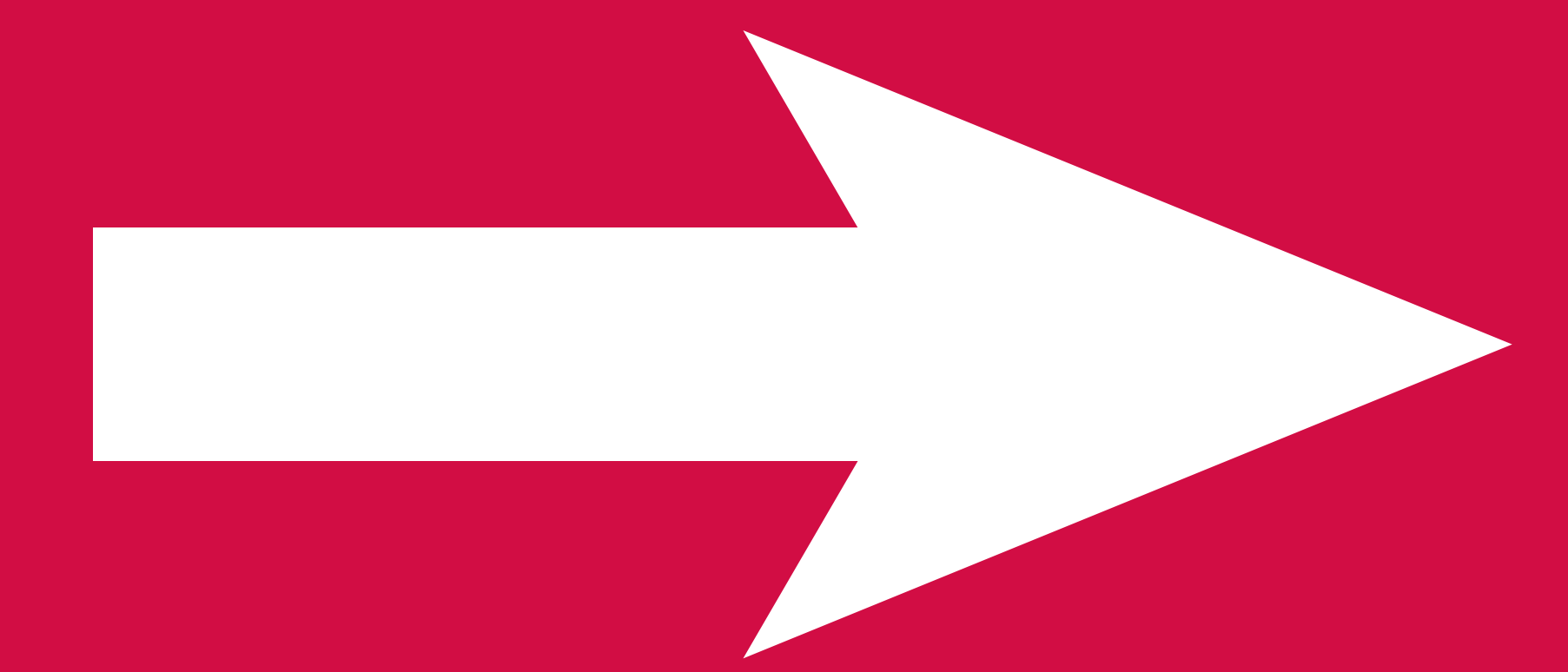


START FIT-O-METER



FIT-O-METER oefeningen

totaal-afstand	START
340 m	1.1. Springen tot steun 1.2. Pompen
520 m	2.1. Knieën optrekken 2.2. Optrekken
630 m	3.1. Bokspringen en slalom 3.2. Heen en terug lopen
1000 m	4.1. Rug strekken 4.2. Sit up's
1.650 m	5.1. Hurkwenden 5.2. Springen
1.940 m	6.1. Hiel heffen 6.2. Flamingostand
2.250 m	7.1. Tarzanladder 7.2. Schaatsen
2.800 m	8.1. Vorderen in armsteun 8.2. Rekoefeningen
	FINISH

gent: sport

SPORT. VLAANDEREN FARYS

