

U kan op deze folder ook uw score per proef noteren.

Uw score kan zijn:

- aantal keren / fysieke proef
- tijd / fysieke proef

## 1 Cross-hopping

H. Consciencestraat

Uw score: | | | |

## 2 Snelheid en kracht

Stadspark

Spurt 30 m

Uw score: | | | |

Interval 440 m

Uw score: | | | |

Loop opwaarts

Uw score: | | | |

## 3 Sit-ups

Erasmusplein

Uw score: | | | |

## 4 Staande hoogtesprong

Kolveniershof

Uw score: | | | |

## 5 Kangoeroesprongen

Sint-Geertrui Abdij

Uw score: | | | |

## 6 Shuttle run

Den Bruul

Uw score: | | | |

## 7 Huppen en hinken

Handbogenhof

Uw score: | | | |

## 8 Lenigheid

Pelgrimstraat

Hiervoor dien je geen score in te vullen.

## 9 Flamingo

Arthur De Greefstraat

Uw score: | | | |

## 10 Staande vertesprong

Rixvonderendijk

Uw score: | | | |

## 11 Push-ups

Parkje Ramberg

Steun op handen en voeten

Uw score: | | | |

Steun met handen tegen de muur

Uw score: | | | |

## 12 Lenigheid

Helleputteplein

Hiervoor dien je geen score in te vullen.



3,260 km

5,550 km

6,670 km