



3,260 km

5,550 km

6,670 km

U kan hier 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.

Tijd parcours

3,260 km

5,550 km

6,670 km