

GEWICHTEN, AFSTANDEN EN HERHALINGEN:

PRO MEN

•	SkiErg	•	1000 mtr	•	
•	DB snatch	•	50 x	•	17,5kg
•	DB push press	•	50 x	•	17,5kg
•	Burpees	•	50 x	•	
•	RowErg	•	1000	•	
•	Farmers carry	•	200 mtr	•	2x32kg
•	Sandbag Lunges	•	100 x	•	30kg
•	Wall balls	•	100 x	•	9kg

OPEN MEN

•	SkiErg	•	1000 mtr	•	
•	DB snatch	•	50 x	•	12,5kg
•	DB push press	•	50 x	•	12,5kg
•	Burpees	•	50 x	•	
•	RowErg	•	1000	•	
•	Farmers carry	•	200 mtr	•	2x24kg
•	Sandbag Lunges	•	100 x	•	20kg
•	Wall balls	•	100 x	•	6kg

PRO VROUWEN

•	SkiErg	•	1000 mtr	•	
•	DB snatch	•	50 x	•	12,5kg
•	DB push press	•	50 x	•	12,5kg
•	Burpees	•	50 x	•	
•	RowErg	•	1000	•	
•	Farmers carry	•	200 mtr	•	2x24kg
•	Sandbag Lunges	•	100 x	•	20kg
•	Wall balls	•	100 x	•	6kg

OPEN VROUWEN

•	SkiErg	•	1000 mtr	•	
•	DB snatch	•	50 x	•	7,5kg
•	DB push press	•	50 x	•	7,5kg
•	Burpees	•	50 x	•	
•	RowErg	•	1000	•	
•	Farmers carry	•	200 mtr	•	2x16kg
•	Sandbag Lunges	•	100 x	•	10kg
•	Wall balls	•	100 x	•	4kg

