

AC IJktraining

Recreanten

Code	Hindernis	Geschatte tijd	Opgetelde tijd
	500 meter hardlopen	3	3
R1	Hekjes springen	2	5
R2	30 seconden hangen	1	6
R3	Borstwaartsom	1	7
R4	5 verdiepingen traplopen	5	12
R5	500 meter hardlopen	3	15
R6	lets apenhangen	4	19
R7	Paalklim	2	21
R8	1 minuut touwtjespringen	1	22
R9	500 meter hardlopen	4	26
R10	Boomklimmen	5	31
R11	pull-ups laag klimrekje	3	34
R12	lets enteren	2	36
R13	500 meter hardlopen	4	44
Bonus	Zwemmen	1	45