

## A

- ⊗ beheerst de swingover.
- ⊗ beheerst de apenhang.
- ⊗ 3 keer opdrukken binnen 30 sec.
- ⊗ Door pakken wandrek, één stuk.
- ⊗ Tarzan zwaai.
- ⊗ 1 ronde met daknet over heen binnen 4 minuten.
- ⊗ 1 ronde door bos binnen 2 minuten.

## B

- ⊗ 3 keer swingover met 5 sec rust.
- ⊗ 2 maal borstwaartsom.
- ⊗ 5 keer opdrukken | 10 sec rust | 30 sec hangen wandrek | 10 sec rust, 5 keer opdrukken | 10 sec rust | 30 sec planking.
- ⊗ Kruis Apenhang tot 1e boom.
- ⊗ 1 ronde door bos:  
swingover | enkele apenhang onderlangs | swing over  
binnen 2.5 minuut.
- ⊗ 2 grote ronden door bos binnen 3.5 minuten.

## C

- ⊗ 3 keer swingover met grond aantikken met de hand.
- ⊗ 3 maal borstwaartsom.
- ⊗ 5 keer opdrukken | 10 sec rust | 1 minuut hangen wandrek | 10 sec rust 5 keer opdrukken | 10 sec rust | 45 seconden planking.
- ⊗ Kruis apenhang tot 2e boom.
- ⊗ 1 ronde door bos,  
swingover | dubbele apenhang , onderlangs | swing over,  
binnen 2.5 minuut.
- ⊗ 2 grote ronden door bos binnen 3.00 minuten.

## D

- ⊗ 5 keer swingover met grond aantikken met de hand.
- ⊗ 3 keer borstwaartsom. waarvan 1 keer uit hang.
- ⊗ 10 keer opdrukken | 5 sec rust | 1 minuut hangen wandrek | 5 sec rust 10 keer opdrukken | 5 sec rust | 1 minuut planking.
- ⊗ Kruis Apenhang tot bovenaan.
- ⊗ Triangels (voeten los van inklim touw).
- ⊗ 1 ronde door bos  
swingover | dubbele apenhang , 3 keer over de balk | swingover  
binnen 2.5 minuut.
- ⊗ 1500 meter, heren binnen 7 min en dames binnen 7.30 min.
- ⊗ Mastworp-Prusik.