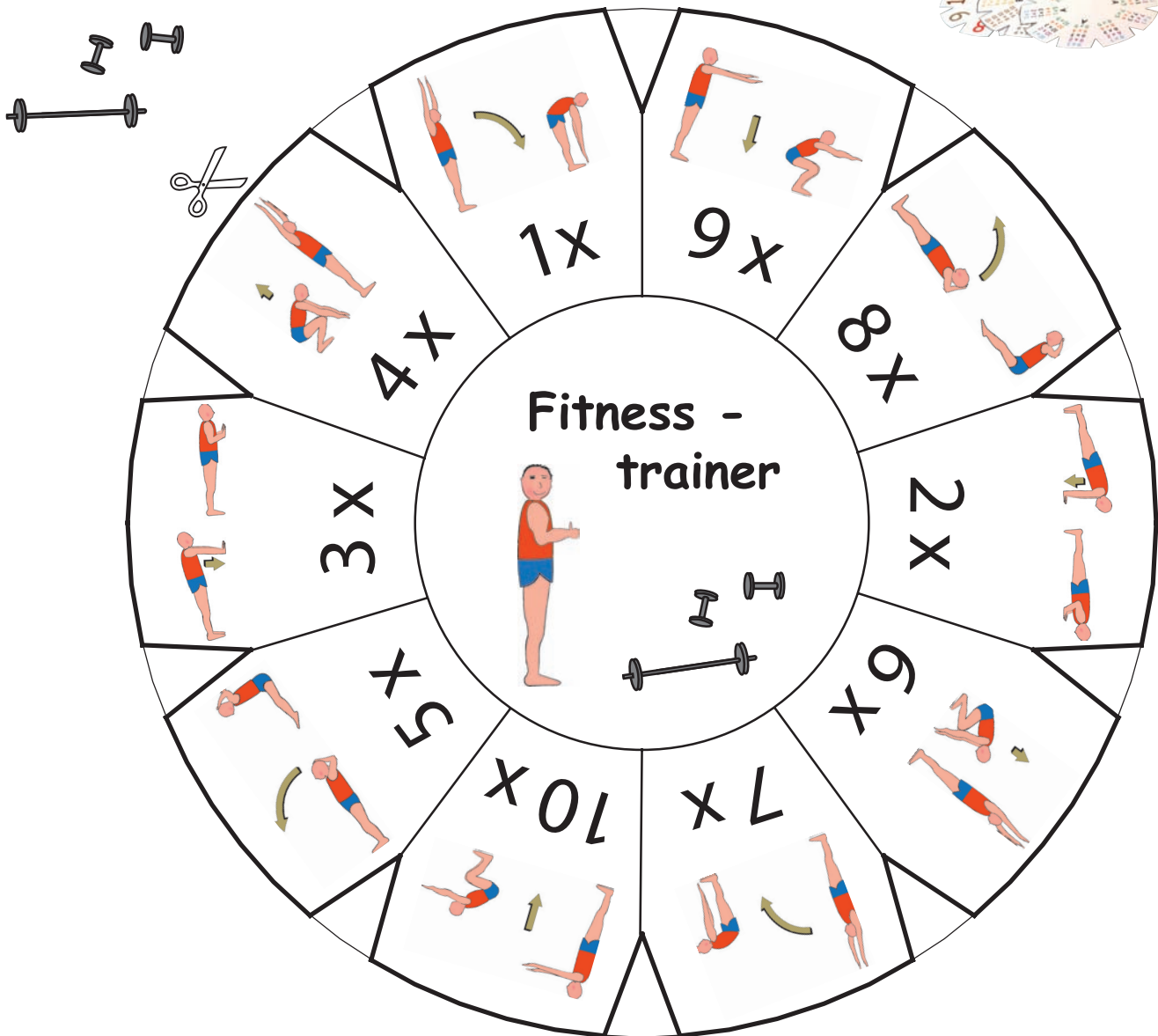


# Fitness - trainer

voor roulette 200.211



## Instructies:

Dit is een goede manier om een beetje kleur bij de gymlessen aan te brengen en om spelenderwijs de spieren en conditie te trainen. Elke student kan zijn trainingsprogramma voor de roulette met de fitnessstrainerschijf zelf uitprinten.

De roulette kort activeren en de gedraaide oefening uitvoeren.

(Bijvoorbeeld: twee push-ups)

Bepaal van te voren hoeveel training rondes jullie willen doen.

Veel plezier bij het trainen!!