

# PPMO

Loopvolgorde: 1 - 2 - 3-3a-3 - 4-2-4-3-4 - 5-2-5 - 6-6a - 7-7a-7 - 8-8a - 9-9a-9 - 10-10a-10 - 11-11a-11 - 12 na 15 min: 13

loopafstand ± 345 meter

Stairmaster  
20 m traplooptest

80 kg pop verslepen  
2 x 7,5 m over drempel

10x bal op 2,5 m hoogte  
stoten met massieve staaf

hartslagmeter  
om doen  
na startsein:  
uitruktenue aantrekken

activeren hartslagmeter  
Rambo uit "TS" halen  
ademblucht aansluiten  
gewicht 30 cm verplaatsen  
met Rambo op heuphoogte

over 4 lage balken lopen  
zonder de grond te raken

2x 7,5 m lopen  
en 2x over hekje klimmen

12 m

2x last van 15 kg over 15 m trekken  
tussendoor 1x 15 m lopen

HD slang 2x 15 m door  
2 1,2x3 m tunnels trekken

- ladder tegen muur lopen
- uitschuiven tot sport 10
- zekeren met koord
- straalpijp, werklijn en gereedschapskist uit "TS" pakken
- straalpijp koppelen aan slang bij 3 en meenemen naar ladder
- slang t/m sport 10
- gereedschapskist idem
- werklijn idem

1 slang uitrollen richting 3a  
2e slang uitrollen richting 3  
koppelen bij 3a  
2e slang meenemen naar 3

75 mm halfgevulde slang 15 m strekken

21 m

wateraansluiting

op zitplaats ademblucht omhangen  
gelaatstuk om de nek  
werkhandschoenen aantrekken  
2 52 mm slangen pakken

