



ZOMERROOSTER CROSSTRAINING

22 JULI T/M 1 SEPTEMBER 2024

Datum	Tijd	Lessoort
Maandag	09.00-10.00	WOD
	18.00-19.00	Strength
	19.00-20.00	WOD
Dinsdag	09.00-10.00	WOD
	19.00-20.00	WOD
Woensdag	07.00-08.00	WOD
	09.00-10.00	WOD
	09.00-10.00	Strength
	19.00-20.00	Strength
	20.00-21.00	WOD
Donderdag	09.00-10.00	WOD
	17.00-18.00	Strength
	19.00-20.00	WOD
Vrijdag	07.00-08.00	WOD
	09.00-10.00	WOD
Zaterdag	08.00-09.00	Strength
	09.00-10.00	Strength
Zondag	09.00-10.30	WOD (90 minuten les)

WWW.SPORTSTUDIODEBOER.NL/CROSSTRAINING

Crosstraining - WOD

Crosstraining is uniek omdat het gewichtheffen, cardio en gymnastiek combineert. Een geweldige trainingsvorm met volop variatie én uitdaging. Met als doel: fit worden en fit blijven! Tijdens de Cross-training worden functionele bewegingen, zoals springen, tillen, duwen en rennen op een gevarieerde manier en met een hoge intensiteit uitgevoerd. Omdat iedereen traint op zijn eigen niveau kunnen ook beginners prima meekomen. Tel daarbij het groepsgevoel, enthousiasme van de instructeurs, uitdagende oefeningen en hoge dosis fun op en je zult binnen no-time verslaafd zijn aan deze geweldige training. Elke training is anders door de WOD (Workout Of the Day).

Crosstraining - strength

Tijdens de strength lessen gaan we ons focussen op krachttraining. Centraal staat in deze les houding en techniek. Het is een les waarin we ons focussen op zware krachttraining. Waarin we alle spiergroepen proberen te prikkelen en we steeds de limiet van ons lichaam gaan opzoeken in verschillende vormen.

Crosstraining - power

Dé workout die kracht, uithoudings- en doorzettingsvermogen combineert in één training! Een les met 50% cardio en 50% kracht. Je gaat meer uithoudingsvermogen opbouwen door middel van hardlopen, fietsen, roeien en de ski-ergometer, de manier om je fitheid te testen en te verbeteren. Daarnaast wordt de training afgewisseld met power oefeningen, waaronder duw-, trek- en sprongkracht. Kortom, een afwisselende workout, waaronder duo workouts, amrap, emom of gewoon 50 minuten knallen en alles geven wat je in je hebt.

