



LESROOSTER CROSSTRaining & HYROX

PER 30 SEPTEMBER 2024

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	Nieuw: Hyrox	Michael
Dinsdag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	19.00-20.00	WOD	Barbara
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	Nieuw: Hyrox	Elroy
	09.00-10.00	Strength	Michael
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	19.00-20.00	Strength	Michael
Donderdag	20.00-21.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	17.00-18.00	WOD	Elroy
	19.00-20.00	WOD	Thimo
Vrijdag	20.00-21.00	Nieuw: Hyrox	Thimo
	07.00-08.00	WOD	Bibi
	09.00-10.00	WOD	Freek
Zaterdag	17.00-18.00	Nieuw: Hyrox (v.a. 8 nov)	Bibi
	08.00-09.00	Strength	Elroy
	09.00-10.00	Strength	Elroy
Zondag	09.00-10.00	WOD	Michael
	10.15-11.15	Nieuw: Hyrox	Michael

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).

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.

NIEUW: HYROX

In een Hyrox workout train je verschillende functionele bewegingen, zoals sled pushes, wall balls, burpees en lunges gecombineerd met hardlopen.

Deze workout richt zich op het verbeteren van je uithoudingsvermogen, kracht en explosiviteit en is geschikt voor alle fitnessniveaus.

Het doel is om zoveel mogelijk calorieën te verbranden en je volledige lichaam te trainen in een leuke, uitdagende les.

