

# LESROOSTER CROSSTRAINING

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	07.00-08.00	WOD	Barbara
	10.00-11.00	Open Gym	
	16.00-17.00	Open Gym	
	17.00-18.00	WOD	Luna
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	WOD	Elroy
	Dinsdag	07.00-08.00	WOD
09.00-10.00		WOD	Barbara
17.00-18.00		WOD	Barbara
18.00-19.00		Strength	Luna
19.00-20.00		WOD	Barbara
Woensdag		07.00-08.00	WOD
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	11.00-12.00	Open Gym	
	17.00-18.00	Teens 13 t/m 16 jaar	Barbara
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	WOD	Elroy
Donderdag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	Open Gym	
	18.00-19.00	Strength	Elroy
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	Vrijdag	09.00-10.00	WOD
11.00-12.00		Open Gym	
Zaterdag	09.00-10.00	Strength	Elroy
	10.00-11.00	WOD	Elroy
Zondag	09.30-10.30	WOD	Athena

### **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 Crosstraining 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 - techniek**

Tijdens de Crosstraining techniek les focussen we ons op de juiste technieken van de oefeningen die veel gebruikt worden in onze WOD. Zoals het de thrusters, de clean en jerk, de snatch en alle andere vormen van gewichtheffen. Ook focussen we ons tijdens deze lessen op goed leren uitvoeren van de kipping pull of de toes to bar. Samengevat alle oefeningen die technisch wat moeilijker zijn komen tijdens deze lessen aanbod om je nog beter te maken en blessures te voorkomen.

### **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 - Open gym**

Tijdens de open gym momenten kun je zelf de WOD van de dag gaan doen of zelf met je eigen techniek aan de gang. Zelf met de oefeningen verder gaan die je hebt geleerd tijdens de lessen, of wilt verbeteren. Er is op deze momenten geen trainer aanwezig.

### **Crosstraining - Teens**

De teens zijn voor 13 t/m 16 jarigen. In deze lessen leren we de Teens de basis van crosstraining. Er wordt tijdens deze lessen extra veel de nadruk gelegd op de juiste techniek. De teens zullen op een veilige manier gaan werken aan hun kracht en uithoudingsvermogen. Het lijkt erg op de reguliere crosstraining les alleen dan meer gericht op deze leeftijd categorie.