

# LESROOSTER CROSSTRaining

## PER 1-5-2023

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	WOD	Luna
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	WOD	Elroy
Dinsdag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	WOD	Barbara
	19.00-20.00	WOD	Barbara
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	Teens 14 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	WOD	Elroy
	18.00-19.00	Strength	Elroy
	19.00-20.00	WOD	Elroy
Vrijdag	09.00-10.00	WOD	Luna
	10.00-11.00	Open Gym	
Zaterdag	09.00-10.00	Strength	Elroy
	10.00-11.00	WOD	Elroy
Zondag	09.30-10.30	WOD	Athena/Sander

### **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 - 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 14 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.

