



LESROOSTER CROSSTRaining

PER 1 JANUARI 2024

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	07.00-09.00	Open Gym	
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	WOD	Michael
Dinsdag	07.00-09.00	Open Gym	
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	WOD	Barbara
	18.00-19.00	Open Gym	
	19.00-20.00	WOD	Barbara
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	Strength	Michael
	10.00-11.00	Open Gym	
	17.00-18.00	Combi WOD*	Barbara
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	19.00-20.00	Strength	Michael
	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
	19.00-20.00	WOD	Thimo
Vrijdag	07.00-09.00	Open Gym	
	09.00-10.00	WOD	Freek
Zaterdag	08.00-09.00	Strength	Elroy
	09.00-10.00	Strength	Elroy
	10.00-11.00	Open Gym	
Zondag	09.15-10.15	WOD	Michael

* Dit is een combinatie les voor volwassenen en Teens.

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 - 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 - Combi

Dit is een reguliere WOD training, waaraan naast volwassenen ook jongeren in de leeftijd van 12 t/m 15 jaar kunnen deelnemen.

