



LESROOSTER CROSSTRaining & HYROX

PER 1 DECEMBER 2025

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	19.00-20.00	Strength	Michael
	20.00-21.00	Hyrox	Michael
Dinsdag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	18.30-19.30	WOD	Barbara
	19.30-20.30	Hyrox	Barbara
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	Hyrox	Elroy
	09.00-10.00	Strength	Michael
	18.00-19.00	Strength	Michael
	19.00-20.00	Hyrox	Elroy
	19.00-20.00	Strength	Michael
Donderdag	20.00-21.00	WOD	Elroy
	07.00-08.00	NIEUW! Strength	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	17.00-18.00	WOD	Elroy
	18.30-19.30	WOD	Thimo
Vrijdag	19.30-20.30	Hyrox	Thimo
	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Freek
	10.00-11.00	NIEUW! Strength	Freek
Zaterdag	17.30-18.30	Hyrox	Bibi
	08.00-09.00	Strength	Bibi
	09.00-10.00	Strength	Bibi
Zondag	09.00-10.00	WOD	Michael
	10.15-11.15	Hyrox	Michael