



LESROOSTER CROSSTRaining & HYROX

PER 5 JANUARI 2026

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
	20.00-21.00	Strength	Michael
	20.00-21.00	WOD	Elroy
Donderdag	07.00-08.00	Strength	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	17.00-18.00	WOD	Elroy
	18.30-19.30	WOD	Thimo
	19.30-20.30	Hyrox	Thimo
Vrijdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Freek
	10.00-11.00	Strength	Freek
	15.30-16.30	Hyrox kids	Bibi
	16.30-17.30	Hyrox kids	Bibi
	17.30-18.30	Hyrox	Bibi
Zaterdag	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

WWW.SPORTSTUDIODEBOER.NL/CROSSTRaining