

# LESROOSTER CROSSTRaining & HYROX

## PER 1 MAART 2026

| Datum     | Tijd        | Lessoort   | Trainer |
|-----------|-------------|------------|---------|
| Maandag   | 07.00-08.00 | WOD        | Sander  |
|           | 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 |

## 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).

### 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.

## HYROX

In een Hyrox workout train je verschillende functionele bewegingen, zoals sled pushes, wall balls, burpees en lunges gecombineerd met hardlopen.

Deze workout richt zich op het verbeteren van je uithoudingsvermogen, kracht en explosiviteit en is geschikt voor alle fitnessniveaus.

Het doel is om zoveel mogelijk calorieën te verbranden en je volledige lichaam te trainen in een leuke, uitdagende les.

## NIEUW: HYROX KIDS

HYROX Kids/Teens (8 t/m 15 jaar) is een unieke combinatie van functionele fitness en cardiovasculaire training, speciaal ontwikkeld voor jonge sporters.

Net als bij de HYROX-wedstrijden voor volwassenen, werken de kinderen in een uitdagend parcours met verschillende stations, maar dan helemaal aangepast aan hun leeftijd en niveau.

Waarom HYROX Kids zo goed is voor jouw kind?

- Verbetert kracht, conditie, coördinatie en snelheid
- Bouwt zelfvertrouwen en teamwork op
- Stimuleert motorische ontwikkeling op een leuke manier
- Creëert een positieve sportervaring zonder prestatiedruk
- Onder begeleiding van gecertificeerde coaches in een veilige omgeving

