

# LESROOSTER CROSSTRaining & HYROX

PER 18 MEI 2026

Datum	Tijd	Lessoort	Trainer
Maandag	07.00-08.00	WOD	Sander
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	18.00-19.00	Strength (upperbody)	Michael
	19.00-20.00	Strength (upperbody)	Michael
	19.00-20.00	WOD	Elroy
	20.00-21.00	Hyrox	Michael
Dinsdag	09.00-10.00	WOD	Elroy
	18.30-19.30	WOD	Thimo
	19.30-21.00	Nieuw: Hyrox 60/90	Thimo
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	Hyrox	Elroy
	09.00-10.00	Strength (lowerbody)	Michael
	18.00-19.00	Strength (lowerbody)	Michael
	19.00-20.00	Hyrox	Elroy
	19.00-20.00	Strength (lowerbody)	Michael
	20.00-21.00	WOD	Elroy
Donderdag	07.00-08.00	Strength (fullbody)	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Elroy
	17.30-18.30	Strength (fullbody)	Michael
	18.30-19.30	WOD	Thimo
	19.30-21.00	Nieuw: Hyrox 60/90	Thimo
Vrijdag	07.00-08.00	WOD	Elroy
	09.00-10.00	WOD	Freek
	09.00-10.00	Strength (fullbody)	Thimo
	15.30-16.30	Hyrox Youngstars	Bibi
	16.30-17.30	Hyrox Youngstars	Bibi
	17.30-18.30	Hyrox	Bibi
Zaterdag	08.00-09.00	Strength (fullbody)	Bibi
	09.00-10.00	Strength (fullbody)	Bibi
Zondag	09.00-10.00	WOD	Michael
	10.15-11.15	Nieuw: Hyrox 60/90	Michael

## ROOSTER OPEN GYM

Maandag:	12.00-16.00 uur
Dinsdag:	11.00-17.00 uur
Woensdag:	12.00-17.00 uur
Donderdag:	11.00-17.00 uur
Vrijdag:	11.00-15.00 uur
en	18.30-20.30 uur
Zaterdag:	11.00-15.00 uur
Zondag:	12.00-14.00 uur

## 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

Wil je sterker worden en écht resultaat zien? Tijdens onze Strength lessen ligt de volledige focus op krachttraining, techniek en progressie. In deze lessen werken we met zwaardere gewichten en nemen we de tijd om elke oefening goed uit te voeren. De nadruk ligt op houding, techniek en controle, zodat je veilig traint en maximaal resultaat behaalt.

We trainen alle spiergroepen en dagen je uit om stap voor stap je grenzen te verleggen. Of je nu sterker wilt worden, spiermassa wilt opbouwen of je techniek wilt verbeteren: deze les is de perfecte basis. Dankzij de begeleiding van onze coaches train je gericht, effectief en met persoonlijke aandacht.

## 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 60/90

Ben je klaar voor de volgende stap in je training? Doe mee met de HYROX 60/90 minuten les en ervaar een uitdagende en complete workout!

### Je kiest zelf hoe ver je gaat.

Na 60 minuten kun je uitstappen, maar voor de echte *diehards* gaat de training door tot 90 minuten.

Doordat de training langer kan duren, is er extra tijd voor variatie, techniek en intensiteit. Dit geeft je de kans om dieper op de oefeningen in te gaan en écht alles uit jezelf te halen.

## HYROX YOUNGSTARS

HYROX YOUNGSTARS (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 YOUNGSTARS 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

## OPEN GYM

De Crosstraining/Hyrox trainingsruimte, van maar liefst 450 m<sup>2</sup>, kun je tijdens de open gym uren 7 dagen per week zelfstandig gebruiken. Perfect voor sporters die graag met de attributen van de Hyrox/Crosstraining trainen, maar niet altijd kunnen aansluiten bij de groepslessen. Je kunt vrij trainen op momenten dat er geen lessen zijn of wanneer het rustig is in de ruimte.

Dus, wil jij zelf aan je technieken werken, zonder dat een trainer je door de les leidt? Dan is onze Open Gym de perfecte plek voor jou!

Hier krijg je de vrijheid om te focussen op wat jij wilt verbeteren. Of het nu gaat om: Powerliften – Squats, Deadlifts, Bench Press, Clean & Press, Snatch en Push Press Gymnastics – Pull-ups, Toes-to-Bar, Handstand Push-ups, Ring Dips, Bar Muscle-ups Hyrox oefeningen – Sled pushes, Wall balls, Burpees, Lunges en hardlopen.

Let op: je dient wel vooraf in de app te reserveren voor jouw tijdsslot.

