

ZOMERROOSTER CROSSTRaining & HYROX

16 JULI T/M 16 AUGUSTUS 2026

Dag	Tijd	Lessoort	6 t/m 26 juli	27 juli t/m 16 aug
Maandag	07.00-08.00	WOD	Sander	Sander
	09.00-10.00	WOD	Elroy	Freek/Bibi
	18.00-19.00	Strength (upperbody)	Michael	Michael
	19.00-20.00	Strength (upperbody)	Michael	- vervalt -
	19.00-20.00	WOD	Elroy	Michael
	20.00-21.00	Hyrox	Michael	Michael
Dinsdag	09.00-10.00	WOD	Elroy	Freek
	18.30-19.30	WOD	Thimo	Thimo
	19.30-20.30	Hyrox	Thimo	Thimo
Woensdag	07.00-08.00	WOD	Elroy	Freek
	09.00-10.00	Hyrox	Elroy	Freek
	09.00-10.00	Strength (lowerbody)	Michael	Michael
	18.00-19.00	Strength (lowerbody)	Michael	Michael
	19.00-20.00	Hyrox	Elroy	Michael
	19.00-20.00	Strength (lowerbody)	Michael	- vervalt -
Donderdag	20.00-21.00	WOD	Elroy	- vervalt -
	07.00-08.00	Strength (fullbody)	Elroy	- vervalt -
	09.00-10.00	WOD	Elroy	Freek
	17.30-18.30	Strength (fullbody)	- vervalt -	- vervalt -
	18.30-19.30	WOD	Thimo	Thimo
	19.30-20.30	Hyrox	Thimo	Thimo
Vrijdag	07.00-08.00	WOD	Elroy	Michael
	09.00-10.00	WOD	Freek	Freek
	09.00-10.00	Strength (fullbody)	- vervalt -	- vervalt -
	15.30-16.30	Hyrox Youngstars	- vervalt -	- vervalt -
	16.30-17.30	Hyrox Youngstars	- vervalt -	- vervalt -
	17.30-18.30	Hyrox	- vervalt -	- vervalt -
Zaterdag	08.00-09.00	Strength (fullbody)	Bibi	Bibi
	09.00-10.00	Strength (fullbody)	Bibi	Bibi
Zondag	09.00-10.00	WOD	Michael	Michael
	10.15-11.15	Hyrox	Michael	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: 11.00-14.00 uur
 Zondag: 12.00-13.00 uur