

January

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
	1	2	3	4	5	6
	Jaarlijkse	Winterstop	Winterstop	Winterstop	Winterstop	Winterstop
7	8	9	10	11	12	13
Jaarlijkse	Winterstop	Winterstop	Winterstop	Winterstop	Winterstop	"Opening seizoen" Voorjaar 2024 SP Lovendegem
14	15	16	17	18	19	20
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	Unit 1 18.30-19.30h Cardio Hit & Run				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Cardio
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics	Unit 3 19.30 - 21h		Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Bil & Buik Jeugd 11-12h
21	22	23	24	25	26	27
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Flex en Hips
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Leg/Jump/flex Jeugd 11-12h
28	29	30	31			
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>						
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders			

February

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
				1	2	3
					Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Flex en Hips
					Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Buik/Been/Jump
						Jeugd 11-12h
4	5	6	7	8	9	10
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Cardio
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Bil & Buik
						Jeugd 11-12h
11	12	13	14	15	16	17
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Flex en Hips
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Leg/Jump/flex
						Jeugd 11-12h
18	19	20	21	22	23	24
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Flex en Hips
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Buik/Been/Jump
						Jeugd 11-12h
25	26	27	28	29		
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h					
UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders			

March

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
					1	2
					Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>
					Unit 3 16.15 - 18.30h	UNIT 2 10.30 - 12H Calisthenics
3	4	5	6	7	8	9
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Cardio
UNIT 2 10.30 - 12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Bil & Buik Jeugd 11-12h
10	11	12	13	14	15	16
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Flex en Hips
UNIT 2 10.30 - 12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Leg/Jump/flex Jeugd 11-12h
17	18	19	20	21	22	23
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Unit 1 09h-10h Toestel training
UNIT 2 10.30 - 12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Unit 1 10h - 11.00 Buik/Been/Jump Jeugd 11-12h
24	25	26	27	28	29	30
Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i>	UNIT 3 19-21h				Unit 3 09.15 - 11.30h	Paas STOP
UNIT 2 10.30 - 12H Calisthenics			Unit 2 19 - 20.30 Arm en schouders		Unit 3 16.15 - 18.30h	Geen trainingen Van 30.03 - 15.04
31						
Paas STOP						
Geen trainingen						
Van 30.03 - 15.04						

April

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
	1	2	3	4	5	6
						Paas STOP Geen trainingen Van 30.03 - 15.04
7	8	9	10	11	12	13
Paas STOP Geen trainingen Van 30.03 - 15.04						Paas STOP Geen trainingen Van 30.03 - 15.04
14	15	16	17	18	19	20
Unit 1 09h-10h Cardio Unit 1 10h - 11.00 Bil & Buik Jeugd 11-12h						Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i> UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics
21	22	23	24	25	26	27
Unit 1 09h-10h Flex en Hips Unit 1 10h - 11.00 Leg/Jump/flex Jeugd 11-12h						Unit 2 8h45 - 10h <i>Crossfit on the beat</i> UNIT 2 10.30 -12H Calisthenics
28	29	30				
Unit 1 09h-10h Flex en Hips Unit 1 10h - 11.00 Buik/Been/Jump Jeugd 11-12h						

June

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

August

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

November

Zon	Ma	Di	Woe	Don	Vrij	Za
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

