

PLANNING

SEMAINE

LUN. MAR. MER. JEU. VEN.

08H00	WOD	WOD	WOD	TEAM WOD	WOD
09H00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
11H30	WOD	WOD	WOD	TEAM WOD	WOD
12H30	HYROX	WOD	HYROX	TEAM WOD	HYROX
16H00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
17H30	WOD	WOD	WOD	TEAM WOD	WOD
18H30	WOD	WOD	HYROX	TEAM WOD	WOD
19H30	HYROX	WOD	HYROX	TEAM WOD	HYROX

PLANNING WEEKEND

SAMEDI

09H00

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

10H00

TEAM HYROX

DIMANCHE

09H30

CONDITIONING
SUR-MESURE



PLANNING

LUNDI

08H00

WOD

09H00

FREE

11H30

WOD

12H30

HYROX

16H00

FREE

17H30

WOD

18H30

WOD

19H30

HYROX



PLANNING

MARDI

08H00

WOD

09H00

FREE

11H30

WOD

12H30

WOD

16H00

FREE

17H30

WOD

18H30

WOD

19H30

WOD



PLANNING

MERCREDI

08H00

WOD

09H00

FREE

11H30

WOD

12H30

HYROX

16H00

FREE

17H30

WOD

18H30

HYROX

19H30

HYROX



PLANNING

JEUDI

08H00

TEAM WOD

09H00

FREE

11H30

TEAM WOD

12H30

TEAM WOD

16H00

FREE

17H30

TEAM WOD

18H30

TEAM WOD

19H30

TEAM WOD



PLANNING

VENDREDI

08H00

WOD

09H00

FREE

11H30

WOD

12H30

HYROX

16H00

FREE

17H30

WOD

18H30

WOD

19H30

HYROX

