



## PLANNING CROSSFIT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7:00-8:00	WOD	WOD		WOD	WOD	
8:00-9:00	WOD	WOD		WOD	WOD	
9:00-11:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
11:00-12:00						TEAM
12:30-13:30	WOD	WOD	CONDITIONING	WOD	WOD	OPEN GYM
13:30-17:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	
17:30-18:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
18:45-19:45	GYM	WOD	WOD	WEIGHTLIFTING	WOD	
20:00-21:00	WOD	CONDITIONING	WOD	WOD	WOD	

Planning valable du 1 septembre 2022 au 31 Juillet 2023