

# BOOGLELAND

## ROOSTER

### MAANDAG

Ochtend

10:00-11:00

#### **CARDIOTRAINING**

B+KB - Fris begin, nooit meer moe! [JENS]

Avond

18:00-19:00

#### **BOKSEN ROOKIES**

Techniek, rustiger tempo, alle basics met aandacht [JENS]

18:30-19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [TAMAS]

#### **CIRCUITTRAINING**

Kracht & conditietraining buiten op 't voetbalveldje - [DAI]

19:00-20:00

#### **KICKBOKSEN GEVORDERD**

Techniek, blokken, strategie, sparren [JENS]

### DINSDAG

Ochtend

08:00-09:00

#### **KICKBOKSEN ROOKIES**

Techniek, rustiger tempo, alle basics met aandacht [EMMA]

Avond

17:00-18:30

#### **VRIJ TRAINEN**

Zelf of met je maatje lekker je gang gaan

18:30-19:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [MAARTJE]

19:00-20:00

#### **BOKSEN GEVORDERD**

Techniek, blokken, strategie, sparren [JENS]

19:30-20:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [MAARTJE]

20:00-21:00

#### **KICKBOKSEN TECHNIEK**

Nieuwe dingen leren, zweten, beter worden [FARID]

### WOENSDAG

Ochtend

09:00-10:00

#### **CIRCUITTRAINING**

Kracht & conditietraining buiten op 't voetbalveldje [EMILS]

10:00-11:00

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [EMMA]

Avond

18:30-19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [DAI]

19:00-20:00

#### **KICKBOKSEN ROOKIES**

Techniek, rustiger tempo, alle basics met aandacht [JENS]

19:30-20:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [DAI]

20:00-21:30

#### **KICKBOKSEN GEVORDERD**

Techniek, blokken, strategie, sparren [HERMAN]

### DONDERDAG

Avond

17:00-18:30

#### **VRIJ TRAINEN**

Zelf of met je maatje lekker je gang gaan

18:00-19:00

#### **KICKBOKSEN ROOKIES**

Techniek, rustiger tempo, basics met aandacht [MAARTJE]

18:30-19:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [AYELT]

19:00-20:00

#### **BOKSEN TECHNIEK**

Nieuwe dingen leren, zweten, beter worden [HERRE]

19:30-20:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [MAARTJE]

### VRIJDAG

Ochtend

09:00-10:00

#### **KICKBOKSEN TECHNIEK**

Nieuwe dingen leren, zweten, beter worden [TAMAS]

Avond

18:00-19:00

#### **BOKSEN ROOKIES**

Techniek, rustig tempo, basics met aandacht [JENS]

18:30-19:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [TAMAS]

### ZATERDAG

Ochtend

10:30-11:30

#### **KICKBOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [EMMA]

10:30-12:00

#### **VRIJ TRAINEN**

Zelf of met je maatje lekker je gang gaan

11:30-12:30

#### **BOKSEN ZAKTRAINING**

Lekker beuken, met z'n allen ervoor gaan! [JENS]

Middag

12:00-13:00

#### **SPARREN BEGINNERS**

B+KB - Speels en beheerst, stap voor stap [EMMA]

13:00-14:00

#### **SPARREN GEVORDERDEN**

B+KB - Wedstrijdvoorbereiding, lekker veel rondjes! [JENS]