

PLANNING CROSSFIT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7h > 8h	7h > 8h	7h > 8h	7h > 8h	7h > 8h	7h > 8h	
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
8h > 9h	8h > 9h	8h > 9h	8h > 9h	8h > 9h	8h > 9h	
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
9h > 10h	9h > 10h	9h > 10h	9h > 10h	9h > 10h	9h > 10h	9h > 10h
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD
10h > 12h	10h > 12h	10h > 12h	10h > 12h	10h > 12h	10h > 12h	10h > 13h
Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	Free Access
12h30 > 13h30	12h30 > 13h30	12h30 > 13h30	12h30 > 13h30	12h30 > 13h30	12h30 > 13h30	
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
14h > 17h	14h > 17h	14h > 17h	14h > 17h	14h > 17h	14h > 17h	
Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	Free Access	
17h > 18h	17h > 18h	17h > 18h	17h > 18h	17h > 18h	17h > 18h	
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	
18h > 19h	18h > 19h	18h > 19h	18h > 19h	18h > 19h		
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19h > 20h	19h > 20h	19h > 20h	19h > 20h	19h > 20h		
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20h > 21h	20h > 21h	20h > 21h	20h > 21h	20h > 21h		
WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		

WOD = Workout Of the Day

Free Access = Accès Libre