

HORA DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DÍA HORA
7:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT (mínimo 2)		7:00
8:00	CROSSFIT	MoMA LAB	CROSSFIT	MoMA LAB	CROSSFIT		8:00
9:00	OPEN BOX HYROX		OPEN BOX HYROX				9:00
9:30	CROSSFIT	HYROX Apto todos los atletas	CROSSFIT	HYROX Apto todos los atletas	CROSSFIT Apto todos los atletas		9:30
10:00	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	MoMA 360	10:00
10:30		ENTRENAMIENTO CORE 20´		ENTRENAMIENTO CORE 20´	ENTRENAMIENTO CORE 20´	OPEN BOX 90´MAÑANA	10:30
11:00	MoMA LAB	MoMA LAB	MoMA LAB	MoMA LAB	MoMA LAB	CROSSFIT	11:00
11:30	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA	OPEN BOX 90´MAÑANA		11:30
12:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CERRADO	12:00
13:00	OPEN BOX CERRADO	OPEN BOX CERRADO	OPEN BOX CERRADO	OPEN BOX CERRADO	CERRADO		13:00
13:30	CROSSFIT	MoMA LAB	CROSSFIT	MoMA LAB			13:30
14:30	CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO			14:30
17:00	MoMA LAB	HALTEROFILIA (mínimo 3)	MoMA LAB	HALTEROFILIA (mínimo 3)			
	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
17:30					OPEN BOX 90´ TARDE HYROX Apto todos los atletas		17:30
18:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			18:00
	HYROX	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)	HYROX	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)			
18:30					CROSSFIT		18:30
19:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			19:00
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)	HYROX	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)	HYROX			
19:30	OPEN BOX 90´ TARDE	OPEN BOX 90´ TARDE	OPEN BOX 90´ TARDE	OPEN BOX 90´ TARDE	CERRADO		19:30
20:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			20:00
	HYROX COMPETICIÓN Apto todos los niveles	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)	HYROX COMPETICIÓN Apto todos los niveles	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (HIFT)			
21:00	CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO			21:00

MoMA 360: sesión especial híbrida con programación variable: parejas, equipos, juegos, retos y diferentes estímulos.

9:30: CrossFit apto atletas Funcional mediante adaptación; HYROX apto para todos los niveles, incluidos atletas Funcional

Core: trabajo complementario para reforzar la musculatura más implicada en los entrenamientos.

