



SCHEDULE



Time	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
07:00		07:00 WOD	07:00 WOD		07:15 Strength 75'		
09:00	9:00 WOD			08:30 WOD	08:30 Mobility	09:00 WOD	
11:00		11:00 Mobility				10:00 WOD	
16:00			16:00 WOD			11:00 WOD	12:30 WOD
17:00	17:00 Strength 75'	16:30 WOD	18:00 Strength 75'	17:00 WOD	16:30 WOD		13:30 Mobility
18:00	18:15 WOD	17:30 WOD	17:00 WOD	18:00 WOD	17:30 Strength 75'		
19:00		18:30 Strength 75'					