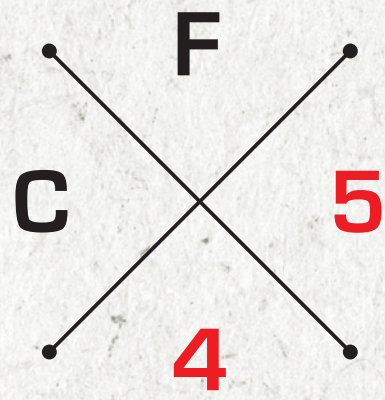




BOXRULES

01 LEAVE YOUR EGO AT THE DOOR

ER IS ALTIJD IEMAND SNELLER, STERKER OF BETER. GEBRUIK DIT OM JEZELF TE MOTIVEREN OM ZELF OOK SNELLER, STERKER EN BETER TE WORDEN. DE WOD IS PAS AFGELOPEN ALS IEDEREEN KLAAR IS, DUS SUPPORT DE ANDER DIE NOG BEZIG IS, ZODAT ZIJ, NET ALS JIJ, HET BESTE UIT ZICHZELF HALEN. WE STARTEN ALTIJD TEGELIJK EN WE RUIMEN OOK PAS OP ALS IEDEREEN KLAAR IS.

02 SIGN IN AND SHOW UP

SCHRIJF JE ALLEEN IN ALS JE ZEKER WEET DAT JE KAN KOMEN. HEB JE JE VOOR EEN TRAINING AANGEMELD EN HET BLIJKT DAT JE TOCH NIET KUNT, MELD JE DAN UITERLIJK 2 UUR VOOR AANVANG VAN DE TRAINING AF. JE HOUDT ANDERS EEN PLEK BEZET VOOR IEMAND DIE OOK GRAAG HAD WILLEN TRAINEN. INSCHRIJVEN KAN 6 DAGEN VAN TEVOREN. JE MAG JE MAAR OP 1 PLEK PER DAG INSCHRIJVEN, MUV DE OPEN GYM. INSCHRIJVEN EN NIET OP KOMEN DAGEN KOST JE 100 BURPEES.

03 BE ON TIME

KOM OP TIJD EN ZORG ERVOOR DAT JE OP TIJD KLAAR BENT OM TE STARTEN MET DE TRAINING. DE BOX IS MINIMAAL 10 MINUTEN VOOR AANVANG VAN DE WOD OPEN. KOM EVENTUEEL EERDER ALS JE WAT MEER TIJD WILT BESTEDEN AAN MOBILITEIT OF OPWARMEN, MAAR ZORG DAT JE NIET STOORT ALS ER AL EEN LES BEZIG IS. KOM JE TE LAAT IN DE LES, 5 BURPEES VOOR ELKE MINUUT DIE JE TE LAAT BENT. NA 10 MINUTEN TE LAAT KAN JE HELAAS NIET MEER MEEDOEN. SCHRIJF ALVAST JE NAAM OP HET WHITEBOARD ALS JE BINNEN BENT.

04 NOTE YOUR INJURIES

LEDEN ZIJN VERPLICHT BLESSURES EN/OF BEPERKINGEN VOORAF TE MELDEN. OVERLEG HOE JE TRAININGEN AAN KUNT PASSEN, OM OP DEZE MANIER TOCH OPTIMAAL TE KUNNEN TRAINEN. COACHES ZULLEN ER ALLES AAN DOEN OM DE KANS OP BLESSURES TE VERKLEINEN, DOOR TECHNIEK ALTIJD VOOROP TE STELLEN. LUISTER DUS NAAR DE COACH ALS JE AANGERADEN WORDT TE SCALEN OM BLESSURES TEN GEVOLGE VAN ONVOLDOENDE TECHNIEK TE VOORKOMEN. MOCHT JE DES VERHOOPT TOCH EEN BLESSURE OPLOPEN VERWIJZEN WE JE GRAAG NAAR ONZE SAMENWERKINGSPARTNER ALPHA FYSIOTHERAPIE: 0345-782787.

05 INTRODUCE YOURSELF

STEL JE VOOR AAN NIEUWE MENSEN. ZORG ERVOOR DAT HIJ/ZIJ ZICH WELKOM VOELT EN HELP WAAR NODIG. JIJ WAS OOK OOIET EEN BEGINNER.

06 IF YOU DON'T KNOW, ASK

VRAAG HET DE TRAINER ALS ER IETS NIET DUIDELIJK IS, MAAR LET OP: DE HOEEVEELHEID REPS EN DE VOLGORDE VAN DE WOD STAAN OOK OP HET WHITEBOARD. LEES EN ONTHOUD ZE!!

07 WORK HARD EVERY DAY

GEEF IEDERE TRAINING HET MAXIMALE. HAAL HET BESTE UIT JEZELF. HET GAAT ER NIET OM DAT JE BETER BENT DAN ANDEREN, HET GAAT EROM DAT JE BETER BENT DAN JIJ VORIGE WEEK OF VORIGE MAAND WAS. PRACTICE WHAT YOU SUCK AT EN HELP ANDEREN OOK VOORUITGANG TE BOEKEN DOOR ZE TE MOTIVEREN.

08 TECHNIQUE, CONSISTENCY AND INTENSITY

TECHNIEK EN VEILIGHEID KOMEN EERST! PAS ALS DE TECHNIEK GOED IS EN JE KAN DIT VOLHOUDEN, KOMEN DE GEWICHTEN EN DE SNELHEID. LUISTER NAAR DE TRAINER ALS DEZE ZEGT DAT JE OMLAAG MOET IN GEWICHT EN/OF IN SNELHEID.

09 LET THE COACHES BE COACH

WEES RESPECTVOL NAAR DE COACHES. LUISTER TIJDENS DE UITLEG, OOK AL DENK JE HET ZELF AL TE WETEN, ER ZIJN OOK MENSEN DIE DE UITLEG HARD NODIG HEBBEN EN HET GRAAG WILLEN HOREN. WE HEBBEN GOEDE, OPGELEIDE EN ERVAREN TRAINERS DIE WETEN WAAR ZE HET OVER HEBBEN. AANMOEDIGEN IS TOP, MAAR LAAT DE ADVIEZEN EN AANWIJZINGEN OVER AAN DE TRAINERS.

10 DON'T DROP WEIGHTS

BEHANDEL ALLE APPARATUUR EN MATERIALEN MET RESPECT. GEBRUIK DE MATERIALEN ZOALS JE MET JE EIGEN SPULLEN ZOU OMGAAN. HOUD DE CONTROLE OVER JE GEWICHTEN. MAAK ER GEEN GEWOONTE VAN OM MET DE GEWICHTEN TE GOOIEN, ALS JE ZE KUNT CONTROLEREN. STANGEN ZONDER SCHIJVEN, OF MET SCHIJVEN KLEINER DAN 10 KG, MOGEN NIET GEDROPT WORDEN. LAAT DE STANG OOK NIET VALLen BIJ HET AFLADEN VAN JE GEWICHTEN.

11 COUNT YOUR REPS HONESTLY

NO ONE CARES WHAT YOUR SCORE IS, BUT THEY DO CARE IF YOU CHEAT! JE TRAJNT VOOR JEZELF EN NIET VOOR EEN ANDER. ALS JE SNELLER WIL ZIJN, ZAL JE HARDER MOETEN TRAINEN.

12 NEVER QUIT A WORKOUT

STOP NOOIET EEN WORKOUT, OMDAT JE NIET MEER KUNT. BLIJF ALTIJD DOORGAAN. ALS CROSSFIT MAKKELIJK WAS, DEED IEDEREEN HET.

13 CLEAN UP YOUR DNA

HOUDT DE ZAAL NETJES. LEG ALLE SPULLEN TERUG OP DE PLEK WAAR JE HET GEPAKT HEBT EN VEEG JE BLOED, ZWEET EN TRANEN VAN HET MATERIAAL. MAGNESIUM IS ER OM TE GEBRUIKEN, MAAR HOU HET IN DE EMMER. EEN KLEIN BEETJE MAGNESIUM IS VOLDOENDE. PAK DE STOFZUIGER ZELF EVEN, ALS JE PER ONGELUK TOCH MAGNESIUM HEBT GESTROOID. HELP ELKAAR MET OPRUIMEN. EN MOCHT JE JE SPULLEN NIET OPRUIMEN EN TOCH DE BOX VERLATEN... MAG JE VOLGENDE KEER 50 BONUS-BURPEES DOEN.

14 EAT WELL AND LIVE HEALTHY

TRAIN REGELMATIG EN EET GEZOND. NAAST TRAINING HEEFT GOEDE VOEDING EFFECT OP JE RESULTATEN. HOU HET SIMPEL EN EET VLEES, VIS, GROENTE, NOTEN/ZADEN EN PITTEN, FRUIT EEN BEETJE ZETMEEL EN GEEN SUIKER. NAAST REGELMATIG TRAINEN IS HET MINSTENS ZO BELANGRIJK OM OOK RUSTDAGEN TE PLANNEN OM JE LICHAAM TE LATEN HERSTELLEN.

15 LOG YOUR SCORES

LOG JE SCORES EN HOU JOUW ONTWIKKELINGEN BIJ. OP DEZE MANIER WEET JE OF JE VOORUIT GAAT EN KUNNEN WIJ JOU BETER COACHEN. WEET DE CIJFERS VAN JE GEWICHTEN ZODAT JE VOOR EEN VOLGENDE TRAINING WEET WAT JE UITGANGSPUNT IS.

16 KIDS ARE WELCOME, BUT THEY ARE ALWAYS YOUR RESPONSIBILITY

WE VINDEN HET GEEN PROBLEEM ALS JE JE KIND MEENEEMT TERWIJL JE TRAJNT, MAAR ZE MOGEN GEEN STORENDE FACTOR ZIJN VOOR ANDEREN. TIJDENS DE UITLEG, WARMING UP EN TRAINING KOMEN ER GEEN KINDEREN OP DE ZWARTE VLOER. KINDEREN BLIJVEN BIJ VOORKEUR OP DE BANK OF AAN DE TAFEL ZITTEN. ZORG DAT JE ALS OUDER JE KIND KAN ZIEN (GA VOORAAN STAAN) EN HOU ZE IN DE GATEN. EN ALS ZE NET ALS JIJ, GRAAG MEE WILLEN DOEN....OP WOENSDAG HEBBEN WE CROSSFIT KIDS!

17 HAVE FUN!

TERWIJL WIJ ONZE TRAININGEN HEEL SERIEUS NEMEN, IS HET ALLERBELANGRIJKSTE NATUURLIJK OM MET HEEL VEEL PLEZIER TE TRAINEN.