LIEFTINGFIT CROSSFIT · WINTER 2026/27

BACK TO OUR ROOTS

Vanaf maandag 16 november draaien we weer onze eigen programmering. Zware stangen, old-school WOD's en workouts waar je nog dagen over praat.

KRACHT | OLD-SCHOOL WOD'S | BENCHMARKS | STRONGMAN

LIEFTING FIT

VAN ROY · VOOR ALLE LEDEN

CrossFit zoals het hoort.

We stoppen met PRVN. Vanaf maandag 16 november schrijven we de lessen weer zelf. Voor deze vloer, deze coaches en voor jou.

Wie hier al langer traint, gaat het merken: het voelt weer als LieftingFit. Een stang die elke week een beetje zwaarder wordt. Helen, Cindy en Fran weer op het bord. Buddy-WOD's waarbij je maatje in de plank ligt terwijl jij nog 20 wall balls moet.

Ben je nieuw of twijfel je of het iets voor je is? Elke les heeft een instapversie. Iedereen traint met hetzelfde doel, alleen met een ander gewicht.

Mijn doel is simpel: dat je weer zin hebt om te komen. Dat je op zondagavond al denkt aan de squat van maandag. Dat je over drie maanden ziet hoeveel sterker je bent geworden.

Daarom werken we in blokken met een PR-week aan het eind. Je test, je traint, je test opnieuw. Elke kilo die erbij komt, zie je terug op het bord.

Zie je op de vloer.

— Roy

WAT ER VERANDERT

1. **Kracht in elke week.** Squat, deadlift, press en olympisch heffen bouwen we stap voor stap op.
2. **De klassiekers zijn terug.** Benchmarks en old-school WOD's uit onze eigen geschiedenis.
3. **Je ziet je vooruitgang.** Twee PR-weken, en elke benchmark komt terug als retest.
4. **Deze winter blijven we binnen.** Geen koude rondjes buiten: we gebruiken 28 roeiers, skiergs, airbikes en bike ergs.
5. **Elke dag een les, voor ieder niveau.** Bij elke les staat een versie voor beginners, gemiddeld en RX.

WAT JE KUNT VERWACHTEN

ZES REDENEN OM TE KOMEN

01
KRACHT
Back squat, deadlift, bench, front squat en strict press. Elke week een stap zwaarder, en in de PR-week laat je zien wat je kunt.

02
OLD-SCHOOL WOD'S
Couplets, chippers, AMRAP's en sprints. Simpel om op te schrijven, keihard om te doen.

03
BENCHMARKS
Annie, Cindy, Helen, Fran en The Big Four Two. Je zet een score neer en later in het seizoen ga je die verbeteren.

04
STRONGMAN
Sled push op de sledbaan, farmer carries, tire flips en sandbags. Kracht die je ook buiten de gym gebruikt.

05
SKILLS
Double-unders, toes-to-bar, handstand en pull-ups. Elke keer een stap verder, met een instapversie als je nog begint.

06
BUDDY & TEAM
Partner-WOD's, groepschallenges en feestdagen-WOD's. Samen afzien, samen vieren.

> **"Geen trucjes. Gewoon hard trainen, sterker worden en lol hebben met de groep."**

16 NOVEMBER – 31 JANUARI

HET SEIZOEN

BLOK 1
16 nov – 13 dec

Kracht opbouwen

Back squat, deadlift, bench en snatch. Elke week een stap zwaarder, met double-unders en toes-to-bar als skill.

PR-WEEK
14 – 20 dec

Laat zien wat je kunt

3RM squat, deadlift en bench, plus retests van Annie en Cindy. Afsluiten doen we met De Olifant.

KERSTWEEK
21 – 27 dec

Feestweek

Buddy-WOD's en Fran op het bord. Op 26 december staat de 12 Days of Christmas.

BLOK 2
28 dec – 24 jan

Nieuwe lifts

Front squat, strict press, clean & jerk en handstand. We beginnen het jaar sterk.

PR-WEEK
25 – 31 jan

De grote retest

Nieuwe PR's en de retest van The Big Four Two. Hier zie je hoeveel sterker je bent geworden.

SAVE THE DATES

MA 16 NOV
De start

De eerste les van onze eigen programmering.

DI 17 NOV
Annie

Benchmark 1: double-unders en sit ups.

WO 25 NOV
Cindy

20 minuten pull ups, push ups en squats.

VR 27 NOV
The Big Four Two

De lange chipper die we eind januari opnieuw doen.

MA 30 NOV
Helen indoor

Machine, kettlebell swings en pull ups.

ZA 5 DEC
Pakjesavond

Buddy-WOD "5-12-26".

14–20 DEC
PR-week 1

Zet je cijfers neer.

ZO 20 DEC
De Olifant

Lukt het de hele groep om samen de olifant te tillen?

ZA 26 DEC
12 Days of Christmas

De traditie van 2e kerstdag.

DO 31 DEC
Oudjaars-chipper

We sluiten 2026 samen af.

25–31 JAN
PR-week 2

Retest van alles. Hoeveel sterker ben je geworden?

25 december en 1 januari is de gym dicht.

PRINT ME · HANG ME OP

MIJN SCOREKAART

Schrijf je eerste score op en vergelijk die met je retest. Zo zie je zwart op wit hoeveel je vooruit bent gegaan. Naam: _____

Test	Datum	Score 1	Retest	Score 2	Verschil
Annie	17 nov		18 dec		
Cindy	25 nov		19 dec		
The Big Four Two	27 nov		26 jan		
Helen indoor	30 nov		11 jan		
Fran	23 dec		29 jan		
Back squat 3RM	17 dec		—		
Deadlift 3RM	19 dec		30 jan		
Bench press 3RM	20 dec		—		
Front squat 3RM	—		28 jan		
Strict press 1RM	—		31 jan		
Max double-unders op rij	17 nov		18 dec		
Max toes-to-bar op rij	23 nov		18 dec		

3x

per week komen
Dan komt elke lift en elke skill langs. Het ritme schuift elke week een dag op, dus ook als je altijd op dezelfde dagen komt, krijg je steeds iets anders.

Score op het bord
Zet hem in SportBit. Dan weet je bij de retest precies wat je moet verslaan.

Instapversie is geen nederlaag
Kies het gewicht waarmee je het doel van de workout haalt. Volgende keer pak je meer.



MAANDAG 16 NOVEMBER

BOEK JE LES.

Plan je eerste week in SportBit en neem een buddy mee. Wie op 16 november begint, heeft eind januari een scorekaart vol PR's.

LIEFTINGFIT · THE GYM · UITGEEST