



CROSSFIT SCHEDULE

REVISED 7/17/2024 - INTHECAVE.COM - 415-927-1630

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	5:15 S&C — RB	5:15 S&C — HDLS	5:15 S&C — RB	5:15 S&C — RB	5:15 S&C — RB	
	6:15 S&C — RB	6:15 S&C — HDLS	6:15 S&C — RB	6:15 S&C — RB	6:15 S&C — RB	7:00 S&C — RB
	7:15 S&C — RB	7:15 S&C — HDLS	7:15 S&C — RB	7:15 S&C — RB	7:15 S&C — RB	8:00 S&C — RB
9:00 S&C — SK	9:00 S&C — RH	9:00 S&C — SK	9:00 S&C — RB	9:00 S&C — HS	9:00 S&C — RB	9:00 S&C — RB
10:00 S&C — SK	10:00 S&C — RH	10:00 S&C — SK	10:00 S&C — RB	10:00 S&C — RB	10:00 S&C — RB	10:00 S&C — RB
11:00 S&C — SK	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
AFTERNOON						Coaches Key HDLS - Henry MP - Matthew RB - Ron RH - Roger SK - Shawn
	3:00 S&C — RB	3:30 S&C — RB	3:00 S&C — MP	3:30 S&C — MP	3:00 S&C — MP	
	4:00 S&C — RB	4:30 S&C — RB	4:00 S&C — MP	4:30 S&C — MP	4:00 S&C — MP	
	5:00 S&C — RB	5:30 S&C — RB	5:00 S&C — MP	5:30 S&C — SK	5:00 S&C — MP	
	6:00 S&C — RB	6:30 S&C — RB	6:00 S&C — MP	6:30 S&C — RH	6:00 S&C — SK	