

CrossFit Kroftlaggl

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00-07:00 CROSSFIT	17:00-18:00 MOBILITY	06:00-07:00 CROSSFIT	06:00-07:00 CROSSFIT	15:00-16:00 CF-KIDS	08:30-09:30 CF-TEAM	15:00-17:00 OPEN GYM
08:30-09:30 CROSSFIT	18:00-19:00 WEIGHTLIFTING	08:30-09:30 CROSSFIT	08:30-09:30 CROSSFIT	16:00-17:00 BODYWEIGHT	09:30-12:00 OPEN GYM	17:00-18:00 CF-HERO
09:30-12:00 OPEN GYM	19:00-20:00 CROSSFIT	09:30-12:00 OPEN GYM	09:30-12:00 OPEN GYM	17:00-18:00 BODYWEIGHT	10:00-12:00 WL-COMP	
10:00-11:00 MASTERS	20:00-21:30 WL-COMP	13:00-17:00 OPEN GYM	10:00-11:00 MASTERS	18:00-19:00 ENDURANCE		
13:00-17:00 OPEN GYM	20:00-21:30 OPEN GYM	17:00-18:00 CROSSFIT	13:00-17:00 OPEN GYM			
17:00-18:00 CROSSFIT		18:00-19:00 GYMNASTICS	17:00-18:00 CROSSFIT/ MOBILITY			
18:00-19:00 CROSSFIT		19:00-20:30 ENDURANCE	18:00-19:00 WEIGHTLIFTING			
19:00-20:00 KROFTLAGGL			19:00-20:00 CROSSFIT			
20:00-21:00 CROSSFIT						

LEGENDE

CROSSFIT	CrossFit Workout des Tages
GYMNASTICS	Gymnastik/Turnen
BODYWEIGHT	Workout ohne Geräte
ENDURANCE	Ausdauer-Workout im Hyrox-Style
MOBILITY	Mobilisations- und Dehnübungen
OPEN GYM	Die Box steht dir zum freien Training zur Verfügung

CF-TEAM	CrossFit Workout im Team
KROFTLAGGL	Eine Stunde mit Fokus auf Kraft
WEIGHTLIFTING	Olympisches Gewichtheben
WL-COMP	Vereins-Training Gewichtheben des SC Kroftlaggl
CF-HERO	CrossFit HERO Workout
CF-KIDS	CrossFit Kinder-Training
MASTERS	CrossFit Workout für Personen 60+

