

# CrossFit Kroftlaggl

# KURSPLAN

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

## LEGENDE

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

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

