

CFBN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00	WOD	WOD	Rowing	WOD	WOD		
07:00							
08:00							
09:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10:00						WOD	WOD
11:00						BASE	WOD
12:00						Endurance	WOD
13:00							Yoga
14:00							Community-WOD
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	Strength Club	BASE
18:00	WOD	BASE	WOD	WOD	WOD	WOD	Gymnastics
19:00	Skills	Kettlebell	WOD	Row	WOD	Team	
20:00	Team	OLY1	WOD	Row	WOD		
21:00	Starter	WOD	Starter	WOD			
22:00							

Open Box 

Aktuelle Infos immer unter www.cfbn.de

WOD: Workout of the day / DAS CrossFit Training
BASE: Fokus auf die Basics – für ALLE CrossFitter
Team-WOD: WOD im Team (Einzel-Anmeldung möglich) – Have fun and play
Com-WOD: Community-Workout, kostenlos, CrossFit-Luft schnuppern
OLY 1: Olympisches Gewichtheben für Starter
Strength Club: Du lernst das komplette Spektrum des Krafttrainings mit all seine Facetten kennen.

Skills: Erlernen bestimmter Übungen inkl. spezifischem Warm up, Scaling etc.
Kettlebell (KB): Vertiefung und Erweiterung deiner KB-Skills
MOB: Verbesserung deiner Body-Map (Bewegungsqualität)
Rowing: Rudern im CrossFit
Gymnastics: Erlernen bestimmter Turn-Übungen für CrossFit
Endurance: Lange WODs mit Mischung aus Ausdauer und typischen CrossFit-Übungen
Starterkurs: Einführungskurs, auch zum Probetraining geeignet