

CFBN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00	WOD	WOD	Rowing	WOD	WOD		
07:00							
08:00							
09:00	WOD	WOD	WOD				
10:00						BASE	WOD
11:00						BASE	WOD
12:00						Endurance	WOD Yoga
13:00							Community-WOD
14:00							
15:00							
16:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
17:00	WOD BASE	WOD OLY1	WOD BASE	WOD	WOD OLY2 BASE		
18:00	WOD Skills	Kettlebell	WOD MOB	WOD Row	WOD Gymnastics		
19:00	Team OLY1	WOD BASE	WOD OLY1	WOD Row Yoga	Team		
20:00	Starter	WOD	Starter	WOD			
21:00							
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
- Benchmark-WOD: standardisierte WODs, sog. Girls- & Hero-WODs
- Com-WOD: Community-Workout, kostenlos, CrossFit-Luft schnuppern
- OLY 1: Olympisches Gewichtheben für Starter
- OLY 2: Olympisches Gewichtheben für Fortgeschrittene

- 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