

## Cross & Core + Synrgy Trainingsplan

gültig ab 01. Juli 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	BlackRoll & Mobility 9:00-9:45						Olympic Weightlifting 09:00-10:00
10:00	Core Fitness 10:00-11:00	SYNRGY 10:00-11:00		SYNRGY 10:00-11:00	SYNRGY 10:00-11:00	SYNRGY 10:00-11:00	WOD 10:00-11:30
11:00							
12:00						Cross&Core Kids (10-12+13-15 Jahre)* 10:00-12:00	
13:00							
14:00							
15:00	SYNRGY 17:30-18:30 18:30-19:30 19:30-20:30		SYNRGY 17:30-18:30				
16:00				Strong Kids* 16:00-17:00	Cross&Core Kids (6-9 Jahre)* 16:00-17:00		
17:00		Hybrid Conditioning 17:30-18:30	Strength&Conditioning 17:00-18:00	Strength&Conditioning 17:00-18:00	Small Group Training 17:00-18:00		
18:00	Erg. Conditioning 18:00-19:00	Grundlagen 1 18:30-19:30	Powerlifting 18:00-19:00	Olympic Weightlifting 18:00-19:00	Kraft und Bewegung 18:05-19:05		
19:00	Stength&Conditioning 19:00-20:00		Grundlagen 2 19:00-20:00	Grundlagen 3 19:00-20:00			
20:00	BlackRoll & Mobility 20:00-20:45						



BTV-Sportpark Badorf  
Steingasse 2  
50321 Brühl  
Tel.: 02232 / 93 21 80

Kursteilnahme nur mit Anmeldung über das Anmeldesystem möglich!

<https://bruehlerturnverein.sportmeo.com>

*Findet in der Cross&Core-Halle statt & der Synrgy befindet sich auf der Fitnessfläche*

*\* Die Kurse können mit einer Mitgliedschaft in der Abteilung NovsKids oder über das Kurssystem gebucht werden*

