

Cross & Core + Synrgy Trainingsplan

gültig ab 01. Oktober 2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	BlackRoll & Mobility 9:00-9:45						
10:00		SYNRGY 10:00-11:00		SYNRGY 10:00-11:00	SYNRGY 10:00-11:00	SYNRGY 10:00-11:00	Olympic Weightlifting 10:00-11:00
11:00							Weekend (Team) WOD 11:00-12:30
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							
17:00		WOD 17:00-18:00	WOD 17:00-18:00	WOD 17:00-18:00			
18:00	Erg. Conditioning 18:00-19:00	Kraftdreikampf 18:00-19:00	Olympic Weightlifting 18:00-19:00	Gymnastics 18:00-19:00	Kraft und Bewegung 18:05-19:05		
19:00	Stabilität + Kraft 19:00-20:00	WOD 19:00-20:00	WOD 19:00-20:00	Einsteiger 19:00-20:00	Small Group Training 19:10-20:30		
20:00	BlackRoll & Mobility 20:00-20:45						



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

WOD = Workout of the Day

Warm Up, vor dem Kurs, wird vorausgesetzt!

Kursteilnahme nur mit Anmeldung über das Anmeldesystem möglich!
<https://bruehlturnverein.sportmeo.com>

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

