

Cross & Core + Synrgy Trainingsplan

gültig ab 21. November

	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	Einsteiger/LH/Skill 10:00-11:00
11:00							
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 18:30-19:30				
16:00							
17:00			WOD 17:00-18:00	WOD 17:00-18:00	WOD 17:00-18:00		
18:00	Einsteiger/LH/Skill 18:00-19:00	Einsteiger/LH/Skill 18:00-19:00	Einsteiger/LH/Skill 18:00-19:00	Einsteiger/LH/Skill 18:00-19:00	BlackRoll & Mobility 18:00-18:45		
19:00	Stabilität + Kraft 19:00-20:00	WOD 19:00-20:00	WOD 19:00-20:00	WOD 19:00-20:00	Stabilität + Kraft 19:00-20:30		
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 Anmelde-system möglich!
<https://bruehlerturnverein.sportmeo.com>

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

