

# Stundenplan

**CROSSFIT 8608**

| Montag             |                         | Dienstag               |                         | Mittwoch                   |                         | Donnerstag             |                         | Freitag            |                         | Samstag                                 |                         |
|--------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| 6:30-7:30<br>WOD   |                         |                        |                         | 6:30-7:30<br>WOD           |                         |                        |                         |                    |                         |   |                         |
|                    |                         | 9:00-10:00<br>WOD      | 9:00-10:00<br>Open Gym  |                            |                         | 9:00-10:00<br>WOD      | 9:00-10:00<br>Open Gym  |                    |                         | 10:00-11:00<br>WOD                      | 10:00-11:00<br>Open Gym |
| 12:00-13:00<br>WOD | 12:00-13:00<br>WOD      |                        |                         | 12:00-13:00<br>WOD         | 12:00-13:00<br>WOD      |                        |                         |                    |                         | 11:00-12:00<br>WOD                      | 11:00-12:00<br>Open Gym |
|                    |                         |                        |                         |                            |                         |                        |                         |                    |                         | 12:00-13:30<br>INTRO<br>1 x im<br>Monat |                         |
| 17:00-18:00<br>WOD | 17:00-18:00<br>Open Gym | 17:00-18:00<br>Ü50 WOD | 17:00-18:00<br>Open Gym | 17:00-18:00<br>WOD         | 17:00-18:00<br>Open Gym | 17:00-18:00<br>Ü50 WOD | 17:00-18:00<br>Open Gym | 17:00-18:00<br>WOD | 17:00-18:00<br>Open Gym |   |                         |
| 18:00-19:00<br>WOD | 18:00-19:00<br>Open Gym | 18:00-19:00<br>WOD     | 18:00-19:00<br>Open Gym | 18:00-19:00<br>Oly Lifting | 18:00-19:00<br>Open Gym | 18:00-19:00<br>WOD     | 18:00-19:00<br>Open Gym | 18:00-19:00<br>WOD | 18:00-19:00<br>Open Gym |   |                         |
| 19:00-20:00<br>WOD | 19:00-20:00<br>Open Gym | 19:00-20:00<br>WOD     | 19:00-20:00<br>Open Gym | 19:00-20:00<br>WOD         | 19:00-20:00<br>Open Gym | 19:00-20:00<br>WOD     | 19:00-20:00<br>Open Gym | 19:00-20:00<br>WOD | 19:00-20:00<br>Open Gym |   |                         |

**\*Gültig ab Januar 2019**

WOD = Workout of the day

Open Gym = freies Training

Ü50 WOD = Workout über 50 Jahre

Oly Lifting = Grundlagen Olympisches Gewichtheben

INTRO = Einführungskurs