

SOMMERFERIEN KURSPLAN – REVERSUS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:00							
07:00							
08:00							
09:00		09:00-10:00 Amplitude RV					
10:00		10:00-13:00 Offene Trainingszeit			10:00-11:00 Mobilität		
11:00			11:00-12:00 Amplitude EK			11:00-15:00 Offene Trainingszeit	
12:00							
13:00				13:00-16:00 Offene Trainingszeit			
14:00							
15:00							
16:00		16:00-17:00 Pillar Builder im F.3	16:00-18:30 Offene Trainingszeit				
17:00	16:45-17:45 Amplitude RV	17:15-18:15 ampliWOD		17:00-18:00 Amplitude RV			
18:00		Recover/Perform im F.3					
19:00	19:00-20:15 Stabilität	18:15-21:30 Offene Trainingszeit	18:30-19:30 Amplitude RV	19:00-20:15 Stabilität			
20:00	19:00-20:15 Amplitude EK						
21:00	20:15-21:15 Mobilität	20:00-21:00 Amplitude CF					
22:00							
23:00							

!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!DER EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH!