

STANDARD

Trainingsprogramm	Fokus	Equipment	Dauer*
FBSC WOD	Crossfit	Gym	Kontinuierlich
FBSC WOD AT HOME	Crossfit für Zuhause	Bodyweight / Minimal Equipment	Bis Gyms wieder öffnen
BUILT	Powerlifting	Gym	Kontinuierlich
GPP	Generelle Fitness	Gym	12 Wochen
FULL BODY KETTLEBELL	Skills und Fitness	Kettlebell + Gummiband	12 Wochen
BARBELL WOD AT HOME	Körper und Fitness	Barbell	12 Wochen
RUN STRONGER	Warmup & Pain Free	Bodyweight / Minimal Equipment	12 Wochen

INDIVIDUELL

Trainingsprogramm	Fokus	Equipment	Dauer**
INDIVIDUAL	Persönliche Ziele	Individuell anpassbar	Bis Kündigung
PAIN FREE	Schmerzfrei werden	Individuell anpassbar	Bis Kündigung

*Du kannst deinen Plan jederzeit wechseln oder wiederholen

**Minimum Laufzeit für Individual und Pain Free = 3 Monate

MITGLIEDSCHAFT UND TRAININGSPLÄNE

