WOCHENPLAN

MO	MI	DO	FR	SA
9:30 Uhr - 10:30 Uhr		**9:30 Uhr - 10:30 Uhr**	**9:30 Uhr - 10:15 Uhr**	**9:00 Uhr - 10:00 Uhr**
FIT IN DEN TAG Kräftigung mit funktionellen Trainginsmitteln und eigenem Körpergewicht		**FLEXI FIT** Leichte Kräftigung kombiniert mit Dehnungsübungen	**CORE TRAINING** Kräftigung der „Körpermitte“ mit und ohne funktionelle Hilfsmittel	**STRETCH AND RELAX** mit Yoga Elementen
16:00 Uhr - 16:45 Uhr	**17:30 Uhr - 18:30 Uhr**	**16:00 Uhr - 16:45 Uhr**	**15:00 Uhr - 16:00 Uhr**	
FINISHER KIDS MINIS 7 - 10 JAHRE Spielerisches Kraft-Ausdauer Training	**POWERWORKOUT** Zirkeltraining im Trainingspark Kraft - Ausdauer - Koordination	**FINISHER KIDS MAXIS** 11 - 14 JAHRE Kraft - Ausdauer - Koordination	**FIT FOR OCR** Training an den Hindernissen Die optimale Vorbereitung auf OCR Läufe	
18:00 Uhr - 19:00 Uhr	**18:30 Uhr - 19:30 Uhr**	**18:30 Uhr - 19:30 Uhr**		
OCR BOOTCAMP Hochintensives - Intervalltraining mit aktiven Pausen,hauptsächlich mit eigenem Körpergewicht	**POWERWORKOUT** Zirkeltraining im Trainingspark Kraft - Ausdauer - Koordination	**POWERWORKOUT** Zirkeltraining im Trainingspark Kraft - Ausdauer - Koordination		

Weitere INFOS unter www.diefinisher.at _ Änderungen vorbehalten. Diese werden jedoch zeitgerecht bekanntgegeben!

Die Trainings finden Im Trainingspark OUTDOOR statt _ nach Bedarf können sie bei Schlechtwetter nach drinnen verlegt werden!