



Programación C1 CrossFit - Septiembre 2020



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	HORAS
7:00 - 8:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CERRADO		7:00 - 10:00
8:00 - 9:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
9:00 - 10:00	COLEGIO BRAINS	OPEN BOX	OPEN BOX	COLEGIO BRAINS	OPEN BOX			
10:00 - 11:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT HEROES	CERRADO	10:00 - 11:00
11:00 - 12:00	COLEGIO BRAINS	COLEGIO BRAINS	COLEGIO BRAINS	COLEGIO BRAINS	OPEN BOX	CROSSFIT HEROES		11:00 - 12:00
12:00 - 12:45	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT HEROES		12:00 - 13:00
12:00 - 14:15	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	CERRADO	CERRADO	13:00 - 00:00
14:15 - 15:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
15:00-17:00	CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO	CERRADO			
17:15 - 18.15	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CERRADO		
18:15 - 19.15	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
19:30 - 20:15	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			
20:45 - 21:30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT			

Después de cada entrenamiento de CrossFit, se dedicarán 15 minutos para limpiar el material usado durante el entrenamiento