

NXT LEVEL WORKOUTS OF THE WEEK SPRING-SUMMER 2023

MO	Di	MI	DO	FR	SA
08:30 - 09:30	08:15 - 09:00	09:00 - 10:00	08:15 - 09:00	08:15 - 09:00	
MUSKEL+	PERSONAL	WOD	PERSONAL	PERSONAL	
60 MIN	45 MIN	60/+30 MIN	45 MIN	45 MIN	
09:45 - 10:45				09:15 - 10:15	09:30 - 10:30
MUSKEL+				WOD	WOD
60 MIN				60 MIN	60 MIN
14:30 - 15:30		14:15 - 15:15	14:30 - 15:30	14:15 - 15:15	
MUSKEL+		WOD	WOD	WOD	
60 MIN		60/+30 MIN	60 MIN	60 MIN	
16:30 - 17:30	16:30 - 17:30	16:30 - 17:30	16:30 - 17:30		
MUSKEL+	WOD	2x WOD	WOD		
60 MIN	60 MIN	60/+30 MIN	60 MIN		
17:45 - 18:45	17:45 - 18:45	17:30 - 18:30	17:45 - 18:45	16:15 - 17:15	
MUSKEL+	WOD	WOD	WOD	WOD	
60 MIN	60 MIN	60/+30 MIN	60 MIN	60 MIN	
18:00 - 18:45	19:00 - 20:00	18:30 - 19:30	19:00 - 20:00		
PERSONAL	WOD	WOD	WOD		
45 MIN	60 MIN	60/+30 MIN	60 MIN		
19:00 - 20:00					
MUSKEL+					
60 MIN					