



STUDIE

CROSSFIT® TRAINING

WORK SMART - NOT HARD

Muss CrossFit® immer All-Out sein?

- **WAS WIRD UNTERSUCHT:**
Vergleich zwischen High vs. Low Intensity CrossFit® Training
- **UMFANG DER INTERVENTION:**
4x/Woche für 2x6 Wochen
- **START:** Januar 2023
- **WAS HAST DU DAVON:**
Geschwindigkeitsbasierte Kraftdiagnostik
Zugang zu hoch effektivem CF®-Training
Ausdauerdiagnostik (Laktat & Vo2max)

worksmartnothardcf22@gmail.com

INTERESSE?
BITTE SCANNEN!



