



CrossFit Dortmund

- Übungsguide -

V. 1.0

CROSSFIT DORTMUND
join the pack



Der CFDO Übung-Guide

Der CFDO Übung-Guide soll dir als Überblick über die Wichtigsten Übungen im CrossFit geben. Aber habe keine Sorge, wir werden jede Übung im Workout immer wiederholen und üben.

Hang Power Clean:

<https://www.youtube.com/watch?v=0aP3tgKZcHQ>

Power Clean:

https://www.youtube.com/watch?v=KwYJTpQ_x5A

Clean:

https://www.youtube.com/watch?v=Ty14ogq_Vok

Hang Power Snatch:

<https://www.youtube.com/watch?v=-mLzQdVAwIw>

Power Snatch:

<https://www.youtube.com/watch?v=TL8SMp7RdXQ>

Snatch:

<https://www.youtube.com/watch?v=GhxhiehJcQY>

Wall-Ball Shot:

<https://www.youtube.com/watch?v=EqjGKsiIMCE>

Box Jump:

<https://www.youtube.com/watch?v=NBV9-kTuHEk>

Burpee:

<https://www.youtube.com/watch?v=auBLPXO8Fww>

Air Squat:

<https://www.youtube.com/watch?v=rMvwVtlqjTE>

Shoulder Press:

<https://www.youtube.com/watch?v=5yWaNOvgFCM>

Push Press:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=iaBVSJm78ko&list=PLdWvFCOAavr0q99QIkLBq4tfYhTVbsBlS&index=5)

[v=iaBVSJm78ko&list=PLdWvFCOAavr0q99QIkLBq4tfYhTVbsBlS&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=iaBVSJm78ko&list=PLdWvFCOAavr0q99QIkLBq4tfYhTVbsBlS&index=5)

Der CFDO Übung-Guide

Der CFDO Übung-Guide soll dir als Überblick über die Wichtigsten Übungen im CrossFit geben. Aber habe keine Sorge, wir werden jede Übung im Workout immer wiederholen und üben.

Thruster:

<https://www.youtube.com/watch?v=aea5BGj9a8Y>

Deadlift:

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZXobu7JwvE>

Back Squat:

<https://www.youtube.com/watch?v=QmZAiBqPvZw>

Double Under:

<https://www.youtube.com/watch?v=82jNjDS19lg>

Kipping Pull-Up:

https://www.youtube.com/watch?v=lzRo-4pq_AY

Butterfly Pull-Up:

<https://www.youtube.com/watch?v=OenVG15QMj8>

Dumbbell Power Snatch:

<https://www.youtube.com/watch?v=3mlhF3dptAo>

Overhead Squat:

<https://www.youtube.com/watch?v=pn8mqIG0nkE&list=PLdWvFCOAyvr0q99QIkLBq4tfYhTVbsBIs&index=3>

Front Squat:

https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0

Push-Up:

<https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Strict Handstand Push-Up:

<https://www.youtube.com/watch?v=0wDEO6shVjc&list=PLdWvFCOAyvr3EWQhtfcEMd3DVM5sJdPL4&index=12>

Walking Lunge:

<https://www.youtube.com/watch?v=DlhojghkaQ0&list=PLdWvFCOAyvr3EWQhtfcEMd3DVM5sJdPL4&index=24>

Impressum:
CrossFit Dortmund
Inh. Patrick Rose
Am Spörkel 36-42
44227 Dortmund
info@crossfitdortmund.com