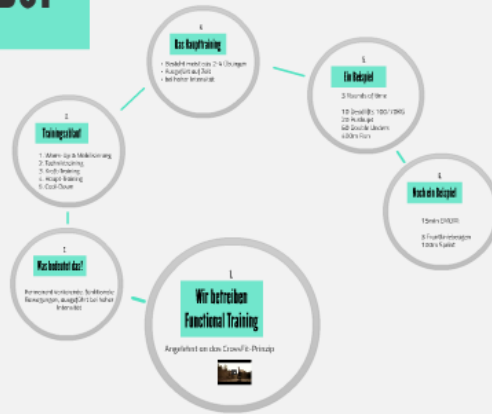
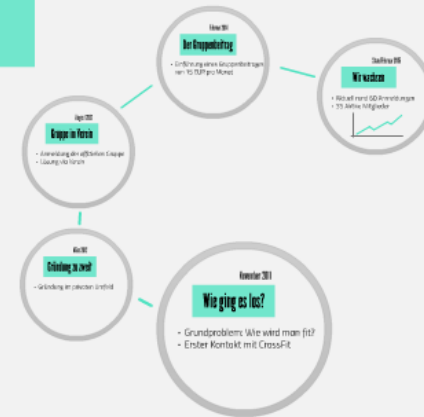


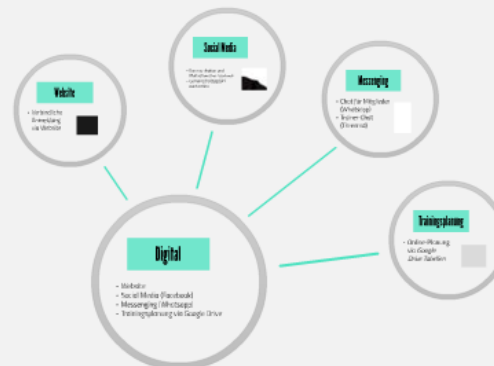
Was ist WE DO WODs?



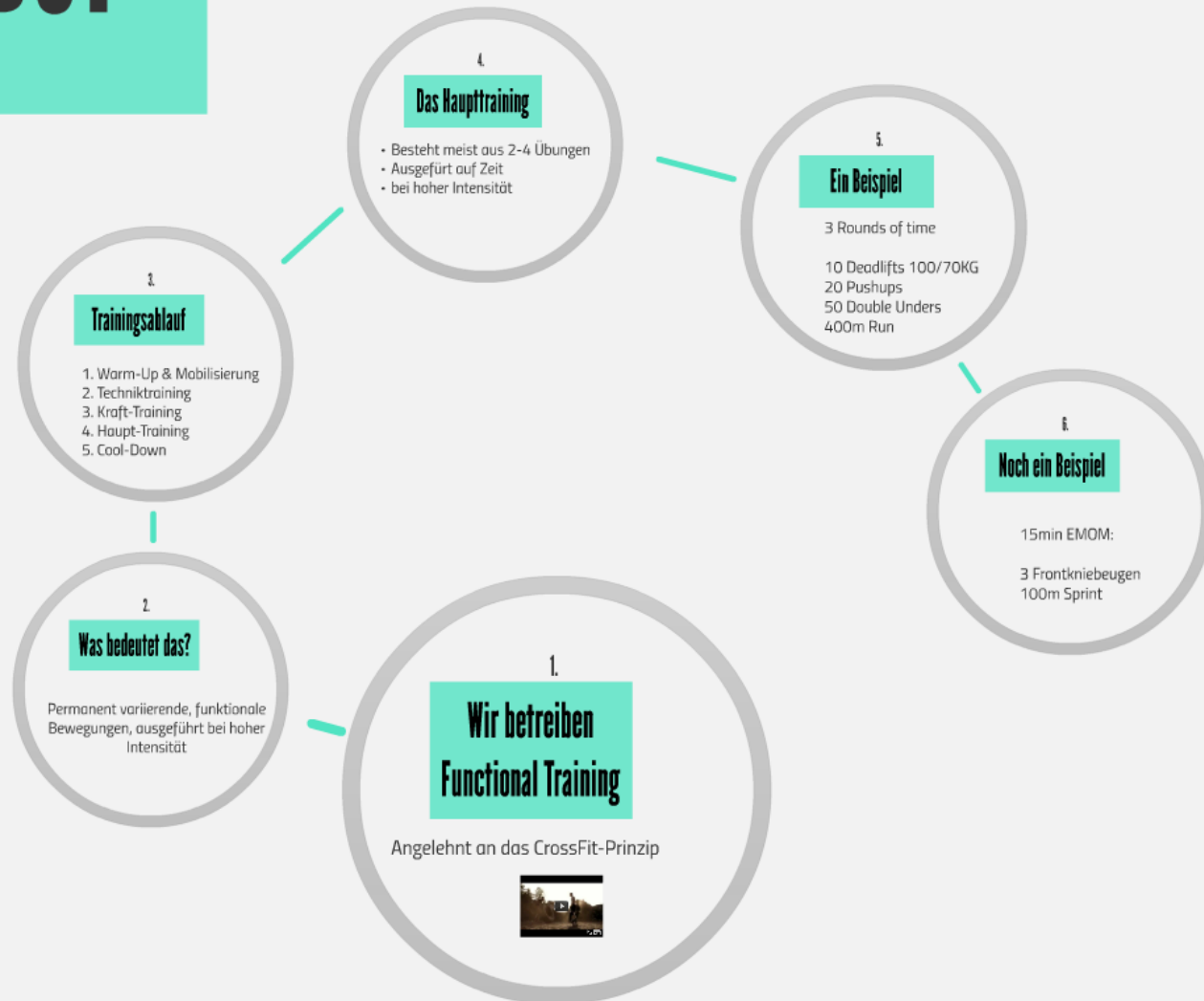
Historie



Trainingsorganisation



Was ist WE DO WODs?



1.

Wir betreiben Functional Training

Angelehnt an das CrossFit-Prinzip





2.

Was bedeutet das?

Permanent variierende, funktionale
Bewegungen, ausgeführt bei hoher
Intensität

3.

Trainingsablauf

1. Warm-Up & Mobilisierung
2. Techniktraining
3. Kraft-Training
4. Haupt-Training
5. Cool-Down

4.

Das Haupttraining

- Besteht meist aus 2-4 Übungen
- Ausgeführt auf Zeit
- bei hoher Intensität

5.

Ein Beispiel

3 Rounds of time

10 Deadlifts 100/70KG

20 Pushups

50 Double Unders

400m Run

6.

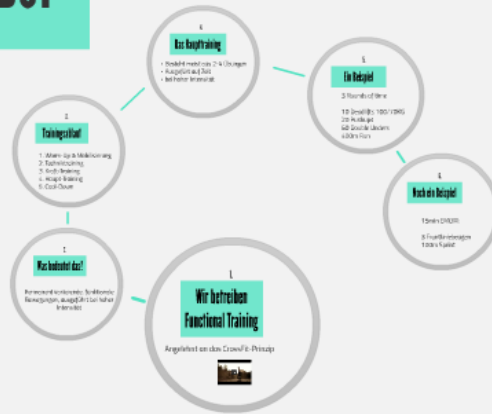
Noch ein Beispiel

15min EMOM:

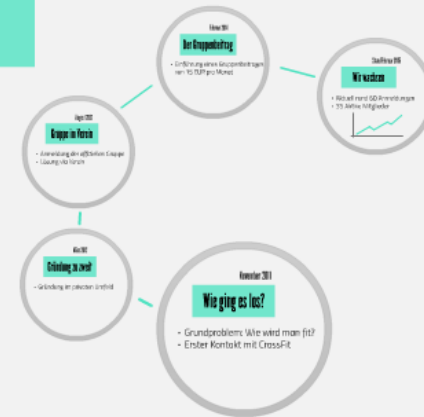
3 Frontkniebeugen

100m Sprint

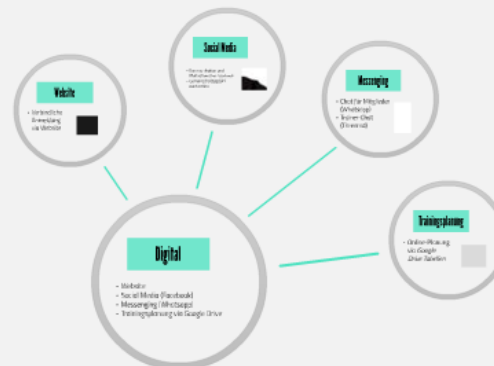
Was ist WE DO WODs?



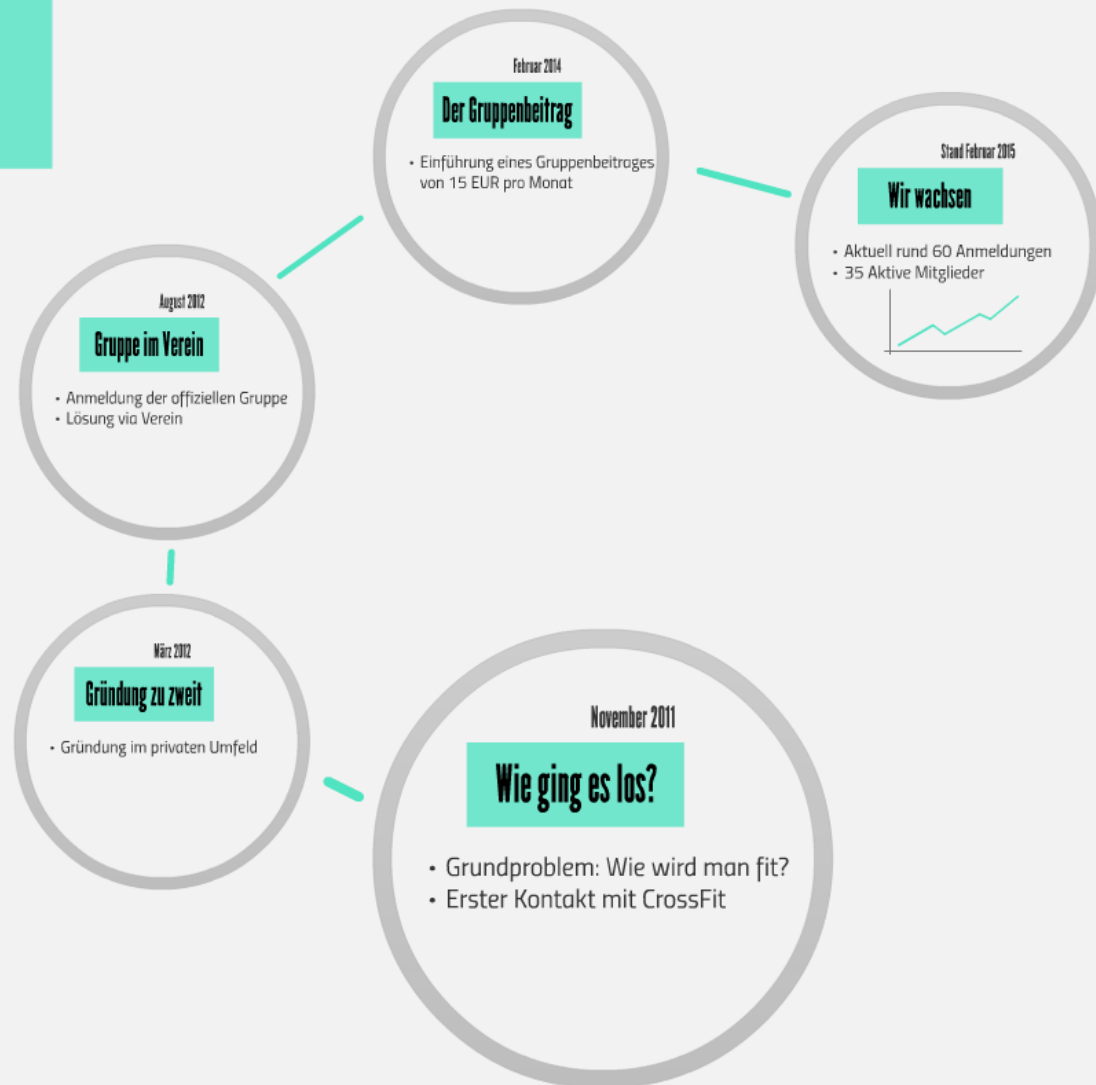
Historie



Trainingsorganisation



Historie



November 2011

Wie ging es los?

- Grundproblem: Wie wird man fit?
- Erster Kontakt mit CrossFit

März 2012

Gründung zu zweit

- Gründung im privaten Umfeld

August 2012

Gruppe im Verein

- Anmeldung der offiziellen Gruppe
- Lösung via Verein

Februar 2014

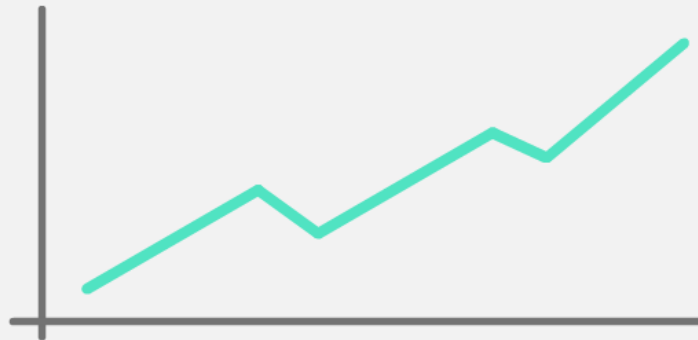
Der Gruppenbeitrag

- Einführung eines Gruppenbeitrages von 15 EUR pro Monat

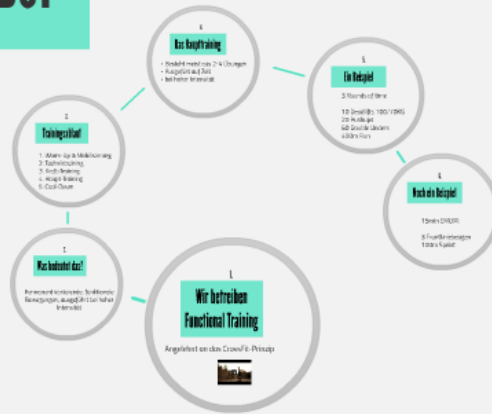
Stand Februar 2015

Wir wachsen

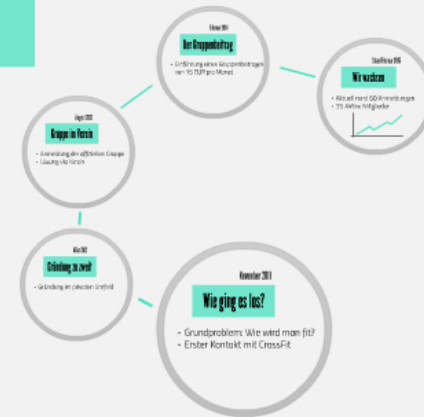
- Aktuell rund 60 Anmeldungen
- 35 Aktive Mitglieder



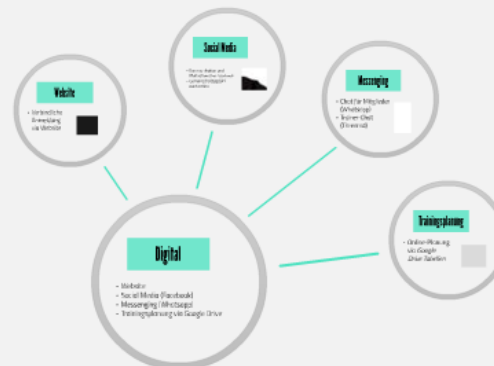
Was ist WE DO WODs?



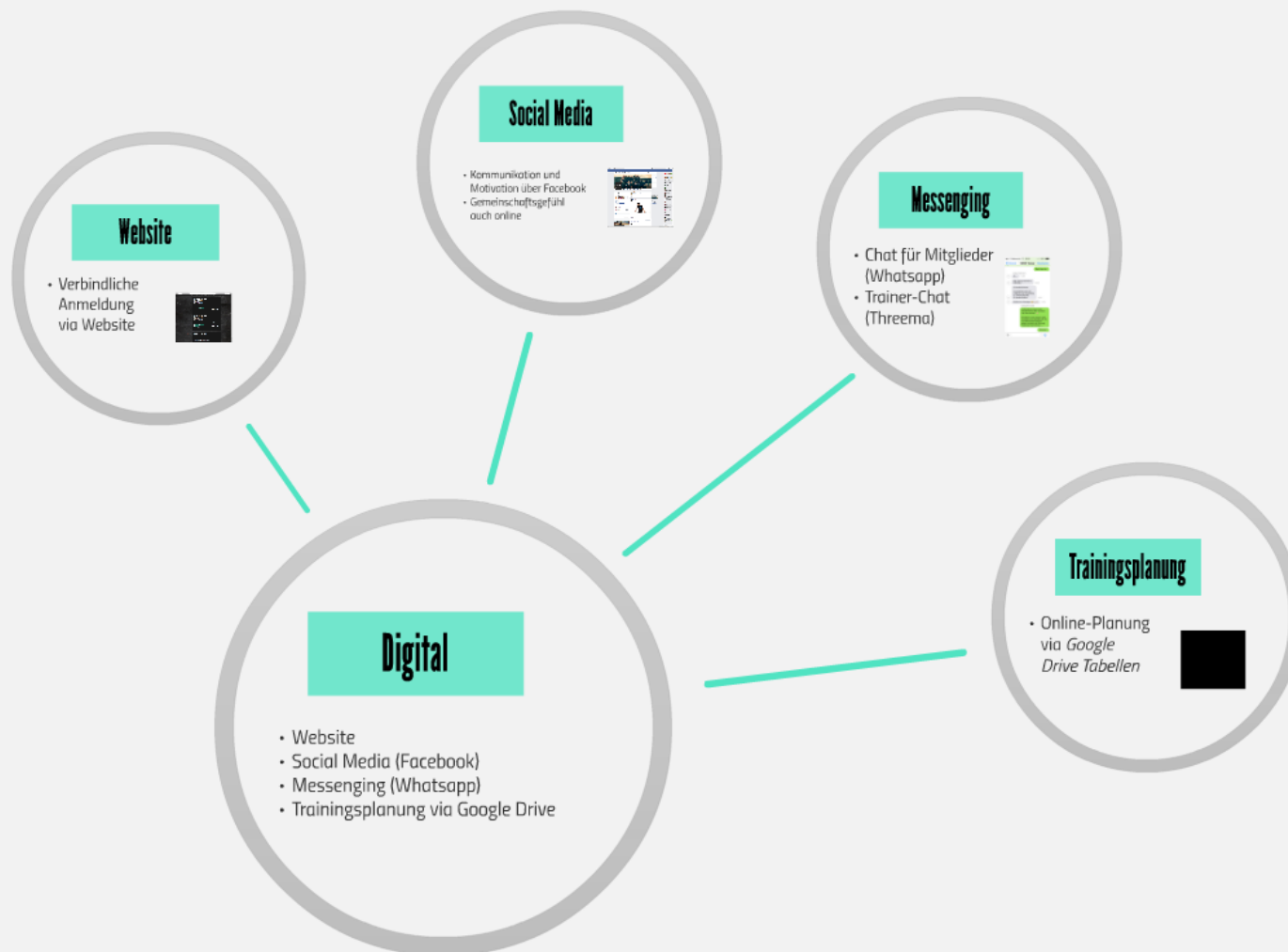
Historie



Trainingsorganisation



Trainingsorganisation

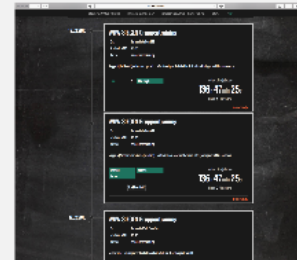


Digital

- Website
- Social Media (Facebook)
- Messaging (Whatsapp)
- Trainingsplanung via Google Drive

Website

- Verbindliche Anmeldung via Website



19.02.2015

WDW SIEGEN Gruppentraining

Ort: Turnhalle Hubenfeld

Startzeit WOD: 20:00

Klasse: keine Beschränkung

Gruppe B | Kettlebell (wird von uns gestellt) | Wer eine eigene Kettlebell besitzt, bitte mitbringen und hier anmelden :-)

Flori

 Christoph

Melde dich jetzt an:

136h 47min 25s

Noch 14 Plätze frei

[KOMMENTIEREN \(0\)](#)

WDW SIEGEN Gruppentraining

Ort: Turnhalle Hubenfeld

Startzeit WOD: 20:00

Klasse: keine Beschränkung

Gruppe A | Sandsack mitbringen (benötigt) | Leute die einen Sandsack besitzen, bitte (vorzugsweise) hier anmelden

Thomas

Sarah C

Sarah

Melde dich jetzt an:

136h 47min 25s

Noch 13 Plätze frei

 Ich bin dabei![KOMMENTIEREN \(0\)](#)

17.02.2015

WDW SIEGEN Gruppentraining

Ort: Turnhalle RSaH Eiserfeld

Startzeit WOD: 20:45

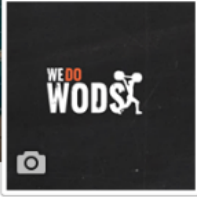
Klasse: keine Beschränkung

Gemeinsames Training in der Turnhalle der Realschule am Hengsberg in Eiserfeld

Social Media

- Kommunikation und Motivation über Facebook
- Gemeinschaftsgefühl auch online





WE DO WODs Amateurmansschaft

Call to Action erstellen Gefällt dir Nachricht senden

Chronik Info Fotos „Gefällt mir“-Angaben Mehr

PERSONEN

497 „Gefällt mir“-Angaben

Tina Böttger, Florian Fortis Kolditz und 59 weiteren Personen gefällt das.



Erreiche einen neuen Meilenstein 500 „Gefällt mir“-Angaben Seite hervorheben

Lade deine Freunde ein, WE DO WODs mit „Gefällt m...

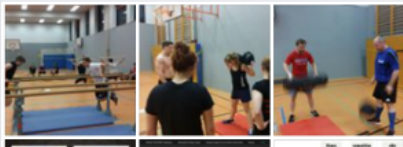
Harald Popke Einladen Andreas Brass Einladen

Alle Freunde anzeigen

INFO

- WE DO WODs - "Funktionelles Athletik Training" (FAT) http://www.we-do-wods.de/ Hervorheben

FOTOS



Beitrag Foto/Video

Schreib etwas auf seine Seite ...

1 geplanter Beitrag. Geplant am Montag um 08:23. Beitrag anzeigen.

WE DO WODs Gepostet von Florian Petri (?) · 5 Std. ·

... nuff said.



Overhead Squat Nothing will expose your weaknesses like the overhead squat. Of all the supporting lifts for Olympic weightlifting movements, the overhead squat requires the most complex combination of leg strength. THEBOXMAG.COM

71 erreichte Personen Beitrag bewerben

Gefällt mir · Kommentieren · Teilen

WE DO WODs Gepostet von Hootsuite (?) · Gestern um 09:15 ·

Lasst ander Leute nicht euer Training kleinreden #inyourface

DIESE WOCHE

3 „Gefällt mir“-Angaben für die Seite

467 Beitragsreichweite

UNGELESEN

1 Benachrichtigung

0 Nachrichten

Aktuell

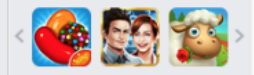
- 2015 2014 2013 Gegründet

Sieh deine Werbeanzeige ...

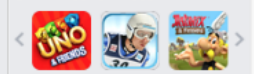


WE DO WODs WE DO WODs - "Funktionelles Athletik Training" (FAT) Seite gefällt mir · 497 Personen gefällt diese Seite Seite hervorheben

BELIEBT UNTER FREUNDEN



EMPFOHLENE SPIELE



Timo Sauer gefällt Walk Off The Earth.

Oliver Kubitzky hat Autohaus Kuhn+Wittes Link kommentiert.

Alexander Zöller nich' so meine Webseite als solches, aber den strip fand ich super ^^

Daniel Stoiermann gefällt Jens Jens Foto.

Vanessa Henss gefällt Nici Wegners Foto.

Sebastian Schulte gefällt Christian Brachts Foto.

Simone Schäfer hat Birgit Kühns Foto kommentiert.

André Mc Fly Edelmann gefällt Jennifer Aniston Fan Clubs Foto.

Karl Kratz gefällt Astrid Jacobis Foto.

Michael Lester gefällt Kesslers Expeditions Link.

Alli Eslik Ein dönerteller zum abholen bereit hier: BOTAN IMBISS.

Marina Keune gefällt Nins AJs Beitrag in XXX I Die...

Girevoy Taurus gefällt Metalheads Local 666 Unions Link.

Tobias Deml gefällt Aria Emorys Foto.

Larissa La gefällt Alisa Schachtes Beitrag.

Jack Rapper Mobli

Christiane Massing

Sarah Christof Mobli

Tobias Schmidt 4h

WEITERE FREUNDE

Diese Freunde können dich

Messaging

- Chat für Mitglieder (Whatsapp)
- Trainer-Chat (Threema)



Recht hast du.

Andre Edelmann

An Ja... 12:28

An Wie wäre es hiermit für Dienstag..... 12:28

An 10 rounds for time
3 handstand push ups
6 Bahnen quer (rückwärts)
12 Jumping Squats
24 double unders 12:33

An Mußte kurz überlegen 🤔👉👈 12:34

13.02.2015 12:53

10 Runden ist zwar immer demotivierend, aber mal kann man das machen. 🦊

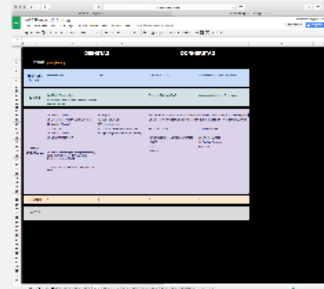
Mir Macht n bissl sorgen, dass die letzten drei Übungen alle auf die Oberschenkel Strecke gehen und dann die DUs sehr frustrierend sein können

"Strecker"



Trainingsplanung

- Online-Planung
via *Google*
Drive Tabellen



docs.google.com | Markiert - Google Drive | WOD Planung 2015 - Google Tabellen

mail.florianpetri@gmail.com

WOD Planung 2015

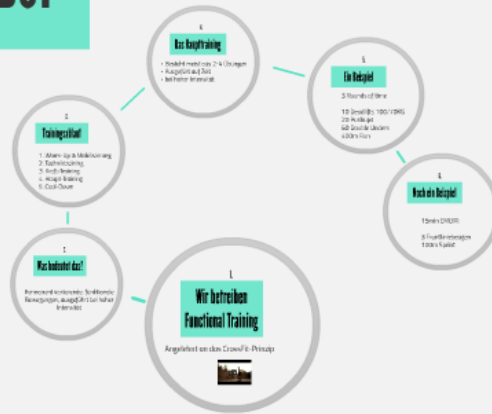
Datei Bearbeiten Ansicht Einfügen Format Daten Tools Add-ons Hilfe Letzte Änderung vor 5 Stunden

€ % .0_ .00 123 - Arial 10 B I A - [Grid] [List] [Print] [Share] [Link] [Filter] [Sum] -

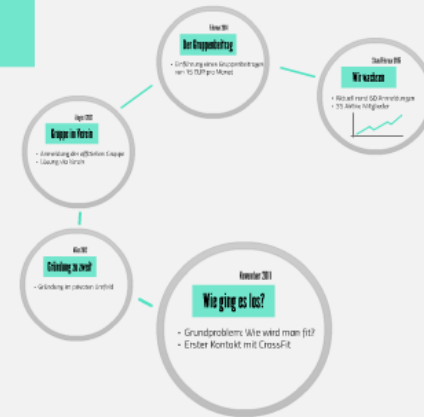
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	DIENSTAG					DONNERSTAG				
2										
3	STATUS: grobplanung									
4										
5										
6										
7	TECHNIK & TEST	Medball Clean	OHS	Push-Press / GTS	Scorecard abnehmen	Endurance				
8										
9										
10										
11										
12	KRAFT	Wall-Walk Progression		Pushup 5 Sätze AMRAP	Scorecard abnehmen	Endurance				
13	(Spannung halten in verschiedenen Phasen des Wall Walks)									
14										
15										
16										
17		35 Medball Cleans**	35 Burpees	Hier hat die Halle zu, daher wollen wir auf den "echten" Sportplatz (mit 400m bahn) gehen						
18		35 Dips (Rings, Barren, Bänke, Boxen)	70 DUUs (210 SUs)	Da wir noch nicht wissen, die die Abnahmen laufen, schlage ich ein kürzeres WOD vor						
19		35 Medball Cleans**	120 Jumping Jacks							
20		35 Pushups*	70 OHS mit Besenstil (110 Squats)	3 rounds for time:	3 rounds for time:					
21		35 Medball Cleans**	35 Dips (Rings, Barren, Bänke, Boxen)	12 Walking Lunges Sandbag Overhead	22 Walking Lunges					
22		35 OHS mit Medmall**		12 GTS	22 Pushup-Burpees					
23				12 STO	400m run					
24				400m run						
25	WOD (10-25min)	*= Würde Vorschlagen, dass jedes Mädels, dass min 1. Pushup kann, 20 echte Pushups machen MUSS								
26										
27										
28										
29		**= Alternativ mit Sandsack, dann nur 20 reps								
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36	COACH	?	?	?	?					
37										
38										
39	NOTIZ									
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										
54										

+ [Menu] 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 BMW 17 18 [Check]

Was ist WE DO WODs?



Historie



Trainingsorganisation

