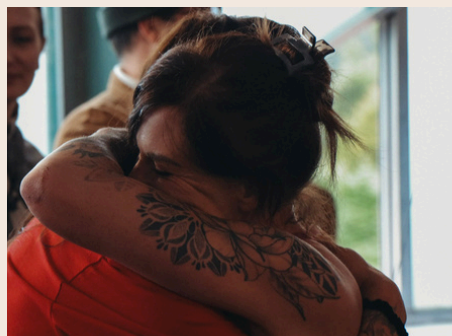


# Monthly NEWSLETTER

## **“Kraft” Build to a Heavy**

Halloween Team-WOD  
HYROX Stuttgart  
&  
Men's Special

**In diesem Monat dreht sich alles um unsere Power**



Halloween Team-WOD  
HYROX Stuttgart  
&  
Men's Special

Alle Infos ab Seite 5

# Monthly Newsletter

COCF



November 2025



## Einleitung

### Light Weight Baby - Light Weight

Kennst du das Gefühl, wenn du im Training denkst: „Heute baue ich zu einem heavy Set auf“ – und ehe du dich versiehst, landest du beim Versuch, ein neues PR aufzustellen?

Keine Sorge, damit bist du nicht allein!

Kaum ein Konzept wird in der Trainingswelt so oft falsch interpretiert wie „Build to a heavy“. Viele verstehen darunter automatisch: so schwer wie möglich, bis nichts mehr geht. Doch das eigentliche Ziel ist ein anderes – und wer es versteht, kann deutlich effektiver, stärker und langfristig gesünder trainieren.

In diesem Newsletter schauen wir uns an, was „Build to a heavy“ wirklich bedeutet, warum schwere Sätze so wichtig sind – und wie du sie clever in dein Training einbauen kannst, ohne dich jedes Mal an dein Limit zu treiben.

Bevor wir dies aber tun, erklären wir kurz, was überhaupt Kraft und Power im CrossFit und im Olympischen Gewichtheben bedeutet.

Kraft und Power sind zentrale Elemente sowohl im CrossFit als auch im olympischen Gewichtheben (Weightlifting). Während sich Kraft auf die Fähigkeit bezieht, eine maximale Last zu bewegen – zum Beispiel beim schweren Deadlift oder Squat – beschreibt Power die Fähigkeit, diese Kraft schnell und explosiv einzusetzen, wie es etwa beim Snatch oder Clean & Jerk erforderlich ist.

Im CrossFit werden beide Qualitäten in einem vielseitigen Trainingskontext gefördert: Athlet:innen entwickeln nicht nur rohe Muskelkraft, sondern lernen auch, diese effizient und dynamisch in komplexen Bewegungsabläufen umzusetzen. Im Weightlifting hingegen stehen technische Präzision und maximale Explosivität im Fokus, wobei Athlet:innen an ihrer Fähigkeit arbeiten, schwere Gewichte schnell und kontrolliert über den Kopf zu bringen.

# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## „Build to a Heavy“

*„Build to a Heavy“ – kein neuer Personal Record*

*„Heavy“ heißt nicht Maximalgewicht. Es geht nicht darum, jedes Mal Grenzen zu testen, sondern darum, gezielt einen Trainingsreiz für das Nervensystem zu setzen. Denn Kraft entsteht nicht nur durch größere Muskeln, sondern auch durch bessere Technik und somit Kontrolle.*

### Benötigen wir überhaupt schwere Sätze?

Kraftentwicklung findet auf mehreren Ebenen statt.

*Intramuskuläre Kontrolle:*

Wie effektiv kann dein Nervensystem einzelne Muskeln aktivieren?

*Intermuskuläre Kontrolle:*

Wie funktioniert das Zusammenspiel mehrerer Muskeln und Gelenke?

### Kraft als Skill trainieren

Kraft ist erlernbar. Und wie bei jedem anderen Skill braucht es regelmäßige Wiederholung, um besser zu werden. Nur mit Lasten über etwa 75 % des eigenen Maximums trainierst du dein Nervensystem so, dass es effizienter wird.

*Achtung:*

Wenn du in jeder Einheit bis ans Limit gehst, bist du schnell erschöpft – dein Körper wird müde, deine Leistung sinkt, dein Fortschritt tritt auf der Stelle. Zwischen Ermüdung und Leistungssteigerung zu balancieren, ist eine Kunst – und diese Balance sieht bei jeder Person anders aus.

### Beispiel „Heavy Sets“

- Ein schweres 3er-Set bei RPE 7
- Ein schweres 1er-Set bei RPE 6–7

## Kraft

---

Kraftaufbau

---

---

Progression

---

---

Intensität

---

---

Belastung

---



# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## Maximalkraft und Schnellkraft

### Die Basis deiner Performance im CrossFit & OLY

Kraft ist nicht gleich Kraft. Im Training – besonders im CrossFit und olympischen Gewichtheben – spielen zwei zentrale Kraftformen eine entscheidende Rolle: Maximalkraft und Schnellkraft.

### Maximalkraft – die Mutter aller Kraftfähigkeiten

Die Maximalkraft beschreibt das höchste Maß an Kraft, das deine Muskulatur bei einer einzigen, maximalen Anstrengung entwickeln kann.

Beispiel: dein 1RM (One-Rep-Max) beim Deadlift oder Clean & Jerk.

Bedeutung:

- Sie ist die Grundlage für alle anderen Kraftarten.
- Je höher deine Maximalkraft, desto leichter fällt dir das Bewegen moderater Lasten – egal ob im WOD oder beim Techniktraining.
- Sie verbessert deine Stabilität, Verletzungsprophylaxe und die Effizienz deiner Bewegungen.

### Schnellkraft – stark UND explosiv

Die Schnellkraft beschreibt, wie schnell du Kraft entfalten kannst.

Beispiel: der explosive Drive beim Snatch, ein kräftiger Jump oder ein Sprintstart.

Bedeutung:

- Entscheidend für Explosivität, Reaktionsfähigkeit und Power.
- Direkt relevant für olympische Lifts, Box Jumps, Burpees und Sprints.
- Trainiert das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur.

### Warum beides im Training wichtig ist

CrossFit und OLY erfordern eine Kombination aus maximaler Kraft und schneller Kraftentwicklung. Nur wer stark und explosiv ist, kann:

- schwere sauber umsetzen,
- komplexe Bewegungen effizient kombinieren,
- und in Workouts länger leistungsfähig bleiben.

### Fazit

*Maximalkraft baut das Fundament, Schnellkraft formt die Spitze.*

*Gemeinsam machen sie eine:n Athlet:in zu einem kraftvollen, dynamischen und widerstandsfähigen Athleten/Athletin – in der Box, auf einem Wettkampf und vor allem im Alltag.*



# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## Halloween Team-WOD

### Zombies are made for walking

Am vergangenen Wochenende war es wieder so weit: Über 20 motivierte Mitglieder unserer Box kamen zusammen, um am dritten Halloween Team WOD teilzunehmen – und damit gleichzeitig den Startschuss 2022 für unsere Reihe an Special Workouts zu geben, die wir seither in regelmäßigen Abständen anbieten.

Ganz unter dem Motto “Zombies” wurde die Box in eine schaurig-schöne Trainingslandschaft verwandelt. Das Programming hatte einige besondere Herausforderungen beinhaltet, darunter die eher selten ausgeführten Zombie Squats und der Zombie Walk. Diese speziellen Bewegungen sorgten nicht nur für Muskelkater an ungewohnten Stellen, sondern auch für jede Menge Spaß und viele Lacher – denn wann sonst hat man schon die Gelegenheit, sich wie ein Untoter durch die Box zu bewegen?

Die Mischung aus bekannten und neuen Movements zeigte eindrucksvoll, wie umfangreich, kreativ und abwechslungsreich CrossFit sein kann. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten ihre Komfortzone verlassen, Neues ausprobieren und gleichzeitig ihre Teamfähigkeit unter Beweis stellen – denn im Team zu schwitzen, zu kämpfen und zu lachen, bringt noch einmal eine ganz besondere Energie in die Einheit.



# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## HYROX Stuttgart

### Adrenalin, Gemeinschaft und gute Stimmung

#### Beitrag von Volker:

“Stuttgart hat wieder gerufen – und wir sind gefolgt!

Das HYROX-Event in der Messe Stuttgart erstreckte sich über drei intensive Tage von Freitag bis Sonntag.

Schon beim Ankommen gab es die erste Überraschung: Während wir im letzten Jahr den Luxus eines kurzen 10–15-minütigen Spaziergangs zur Halle 10 hatten, lag die neue Location – Halle 1 – satte 35 Minuten Fußweg entfernt. Unser erster Weg dahin fühlte sich daher eher wie ein kleines Warm-up an als die erwartete gemütliche Anreise.

Doch der längere Marsch wurde sofort belohnt: Halle 1 präsentierte sich als absoluter Volltreffer. Ein besonderes Highlight war der obere Rang, von dem aus man eine fantastische Rundumsicht über alle Stationen hatte. Unten auf der Wettkampffläche konnte man wiederum hautnah dabei sein und von Station zu Station mitfiebern.

Die Atmosphäre war mega. Die Luft war hervorragend klimatisiert, nicht zu warm und damit optimal für starke Leistungen. Und diese wurde von allen Coburg CrossFit Athleten gezeigt. Ihr habt gekämpft, durchgezogen und gezeigt, was in euch steckt. Jede einzelne Zeit, jedes Finish und jeder persönliche Erfolg zählen – und darauf könnt ihr richtig stolz sein.”

#### Unsere Athleten – voller Einsatz, volle Power:

- Single Women Open: Laura
- Single Men Open: Sven, Pierre, Volker
- Single Men Pro: Basti
- Double Mixed: André & Sophie
- Double Women Pro: Kathrin & Bine

Egal ob Pro-Kategorie, Open oder Double – alle zeigten Herzblut, Durchhaltevermögen und lebten das Motto „Aufgeben ist keine Option!“

# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## HYROX Stuttgart

### Adrenalin, Gemeinschaft und gute Stimmung

“Der Samstagabend wurde zum weiteren Highlight des Wochenendes. Wir trafen uns zu einem gemeinsamen Abendessen im Brauhaus Echterdingen – und die Stimmung hätte harmonischer kaum sein können.

Bei gutem Essen wurden die Rennen besprochen, Erfahrungen geteilt und Learnings fürs weitere Training diskutiert. Neben den sportlichen Themen blieb auch genug Raum, um sich privat noch besser kennenzulernen und über alles zu sprechen, was uns außerhalb der Workouts und der Wettkampfarena bewegt.

Einige ließen den Abend anschließend noch in der Hotelbar ausklingen – mit einem Erfrischungsgetränk in der Hand und einem gemeinsamen Würfelspiel, das den Teamspirit noch einmal auf ganz eigene Weise gestärkt hat.”

#### Fazit

Stuttgart hat erneut bewiesen, warum HYROX-Events so besonders sind: starke Organisation, beeindruckende Locations und eine Atmosphäre, die einen von der ersten Sekunde an mitreißt. Unser Team hat sich durchgebissen, angefeuert, geschwitzt, gelacht und gefeiert – genau so, wie es sein soll.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Race und hoffen wieder mit einem großen Team am Start zu sein. Wenn auch du ins Wettkampfgeschehen einsteigen möchtest, wende dich gerne an unsere HYROX Trainer – wir freuen uns auf dich!





# Monthly Newsletter

COCF



November 2025

## Men's Special

### Country & Cleans

Am 14.11. war es wieder so weit: Unser dritter Men's Special überhaupt stand unter dem Motto „**Country & Cleans**“ – und es wurde mal wieder ein voller Erfolg!

Unsere Jungs haben sich im CrossFit-Workout ordentlich ausgepowert, gemeinsam geschwitzt, gelacht und sich gegenseitig gepusht. Ganz nach dem Motto: stark trainieren, zusammen durchziehen, Spaß haben. Nach dem Training ging's dann in die verdiente Belohnungsrunde: Pizza, Bier und jede Menge gute Gespräche. Ein perfekter Abschluss für einen rundum gelungenen Männerabend!

Wir freuen uns, dass so viele von euch dabei waren – und sind jetzt schon gespannt auf das nächste Men's Special, das wie immer in 6–8 Wochen ansteht.

Bleibt dran, der nächste Termin folgt bald!

Jeder Mann, ob Mitglied oder nicht, ist an diesem Special herzlich willkommen.

#### **10 Rounds for reps 4:00 on / 1:00 off (YGIG)**

30 cal row  
20 Toes to bar  
10 Box jump over

in remaining time:

odd: max ping pong cleans 60/40  
even: max ping pong wall walks