

Schema CrossFit Spiro

Vår 2019

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
WOD 06.30-07.15		WOD 06.30-07.15		WOD 06.30-07.15		
					X-OVER 08.00-09.00	
					WOD 09.00-10.30	
						SPIRO MINI 1 10.45-11.30
WOD 11.45-12.30		WOD 11.45-12.30		WOD 11.45-12.30		SPIRO MINI 2 11.45-12.30
SPIRO TEEN 15.30-16.15		SPIRO TEEN 15.30-16.15		SPIRO TEEN 15.30-16.15		WOD 15.00-16.30
WOD 16.15-17.00	X-OVER 16.15-17.00	WOD 16.15-17.00	X-OVER 16.15-17.00	WOD 16.15-17.00		
KICKSTART 17.00.- 18.00	WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.30		WOD 17.00-18.00
WOD 18.00-19.00	KICKSTART 18.00.- 19.00	Mobility KICKSTART 18.30.- 19.30	KICKSTART 18.00.- 19.00			KICKSTART 18.00.- 19.00
RX 90 19.00-20.30	WOD 19.00-20.00	WOD 19.30-20.30	RX 90 19.00-20.30			

* Vissa ändringar och specialpass kan förekomma se aktuellt schema i bokningssystemet

Passbeskrivningar

- WOD** Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon. Olika längd 45 - 90 min
- Mob** Rörlighetsträning
Efter eller innan passet, ingen anmälan behövs.
- Teen** Ungdomar mellan 12-16 år
Fokus på teknik med lättare vikter samt introduktion till skvstångslyft och gymnastiska övningar
- Mini** Barn mellan 6-8 år (grupp 1) samt 9-11 år (grupp 2)
Fokus på rörelse, kroppskontroll, teknik och lek.
- RX** Avancerad nivå. Tävlingsförberedande
- O/G** Tyngdlyftning. Snatch, Clean & Jerk och varvar med gymnastiska inslag
- KICK** Enbart för dig som går Kickstartgruppen
- X-Over** För dig som har gått Kickstart och vill fortsätta i ett lugnare tempo ett tag till.