

Schema CrossFit Spiro

Sommar 2019 från vecka 27 till 32

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	WOD 6.30-7.15		WOD 6.30-7.15			
	FEELGOOD 8.00 9.00		FEELGOOD 8.00 9.00		Team-WOD 8.00-9.00	
WOD 8.30-9.30		WOD 8.30-9.30		WOD 8.30-9.30	Team-WOD 9.00-10.00	
WOD 16.00-17.00	WOD 16.00-17.00		WOD 16.00-17.00			
WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	Team-WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	WOD 90 17.00-18.30		Team-WOD 17.00-18.00
WOD 18.00-19.00	WOD 18.00-19.00	Team-WOD 18.00-19.00	WOD 18.00-19.00			X-OVER/BAF 18.00-19.00
RX 19.00-20.30	KICKSTART 19.00.- 20.00	Team-WOD 19.00-20.00	RX 19.00-20.30			KICKSTART 19.00.- 20.00

Passbeskrivningar

- WOD** Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon. Olika längd 45 - 90 min
- Team** Partner eller Team-Wod. Vi arbetar tillsammans 2 och 2 eller i lag om 3.
- RX** Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit. Vi hjälps åt.
- KICK** Enbart för dig som går Kickstartgruppen, introduktion till CrossFit och styrke- och konditionsträning
- FeelGood** Nybörjargrupp med 7 veckors utmaning att komma igång med träningen
- X-OVER BAF** X-Over passen är pass med lite lugnare tempo. BAF betyder att man kan ta med sig en kompis på passet (Bring a Friend)

* Vissa ändringar och specialpass kan förekomma samt ytterligare pass om det blir allt för fullbokat