

Schema CrossFit Spiro

Höst 2019 från vecka 33

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	WOD 45 6.30-7.15		WOD 45 6.30-7.15			
					Team-WOD 8.00-9.00	
					Team-WOD 9.00-10.00	
WOD 45 11.45-12.30	WOD 45 11.45-12.30	WOD 45 11.45-12.30	WOD 45 11.45-12.30	WOD 45 11.45-12.30		SPIRO MINI 09.00-14.00
	SPIRO TEEN 15.30-16.15		SPIRO TEEN 15.30-16.15	SPIRO TEEN 15.30-16.15		X-OVER 14.00-15.00
WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00	Team-WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00	Team-WOD 45 16.15-17.00		X-OVER/BAF 15.00-16.00
WOD 45 17.00-17.45	WOD 60 17.00-18.00	Team-WOD 60 17.00-18.00	WOD 60 17.00-18.00	FredagsMys 90 17.00-18.30		KICKSTART 16.00- 17.00
WOD 45 17.45-18.30	WOD 60 18.00-19.00	Team-WOD 60 18.00-19.00	WOD 60 18.00-19.00			SunnySunday 90 17.00-18.30
WOD 45 18.30-19.15	X-OVER 19.00-20.00	KICKSTART 19.00.- 20.00	RX 19.00-20.30			
RX 19.15-20.45	WOD 60 20.00-21.00					

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
TEEN	Grupp för tonåringar
X-OVER BAF	X-Over passen är pass med lugnare tempo, fokus på grundstyrka. BAF betyder att man kan ta med sig en kompis på passet (Bring a Friend)
MINI	Barn mellan 6-8 år (grupp 1) samt 9-11 år (grupp 2)
Mys	Fredagsmys i boxen innan fredagsmys hemma. 90 min busigt pass.
Sunny	Lite extra av allt. En rolig söndagsWOD med blandade övningar. Ofta i team. 90 min

* Ändringar och specialpass kan förekomma samt ytterligare pass om det blir fullbokat