



# CROSSFIT SPIRO

## SOMMARSHEMA 2020 VECKA 26-VECKA 32

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	<b>WOD 45</b> 6.30-7.15		<b>WOD 45</b> 6.30-7.15	<b>WOD 45</b> 6.30-7.15		
				<b>WOD 45</b> 7.30-8.15	<b>WOD 60</b> 8.00-9.00	
<b>WOD 60</b> 8.30-9.30	<b>WOD 60</b> 8.30-9.30	<b>WOD 60</b> 8.30-9.30	<b>WOD 60</b> 8.30-9.30	<b>WOD 60</b> 8.30-9.30	<b>WOD 60</b> 9.00-10.00	
	<b>WOD 60</b> 9.30-10.30	<b>WOD 60</b> 9.30-10.30		<b>OutDoor</b> 9.30-10.10	<b>WOD 60</b> 10.00-11.00	
<b>TEENS 12-14</b> 10.00-10.45			<b>TEENS 12-14</b> 10.00-10.45			
						<b>STRENGTH</b> 14.00-15.00
						<b>STRENGTH</b> 15.00-16.00
<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>WOD 45</b> 16.15-17.00	<b>KIDS 9-11</b> 16.00-16.45		<b>SunnySunday 90</b> 16.00-17.30
<b>WOD 60</b> 17.00-18.00	<b>WOD 60</b> 17.00-18.00	<b>WOD 60</b> 17.00-18.00	<b>WOD 60</b> 17.00-18.00	<b>FredagsMys 90</b> 17.00-18.30		
<b>WOD 60</b> 18.00-19.00	<b>WOD 60</b> 18.00-19.00	<b>WOD 60</b> 18.00-19.00	<b>WOD 60</b> 18.00-19.00			<b>KICKSTART</b> 18.00.- 19.00
	<b>RX</b> 19.00-20.30	<b>KICKSTART</b> 19.00.- 20.15	<b>RX</b> 19.00-20.30			

### Passbeskrivningar

- WOD** Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon. Olika längd 45 - 90 min
- RX** Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit. Vi hjälps åt.
- STR** Strengthpassen är pass fokus på grundstyrka med en kort konditionsdel
- Kick** Nybörjargrupp, 5 veckor, vecka 25-29
- 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
- KIDS** Barnträning för barn mellan 6-11 år sommarlovsträning
- TEEN** Grupp för 12-14 åringar

\* Ändringar i schemat och specialpass kan förekomma

Övrig tid utanför ordinarie coachledda pass är Opengymtid 6-22 varje dag, du tränar själv med eget ansvar för din träning. Vi delar på utrustningen och håller god ordning.