



CROSSFIT SPIRO

HÖSTSCHEMA 2020, V 33-51

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
WOD 45 6.30-7.15	WOD 45 6.30-7.15	WOD 45 6.30-7.15	WOD 45 6.30-7.15	WOD 45 6.30-7.15		
				WOD 45 7.30-8.15	WOD 60 8.00-9.00	
					WOD 60 9.00-10.00	
					WOD 60 10.00-11.00	KIDS 6-8 10.00-10.45
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		KIDS 9-11 11.00-11.45
				WOD 45 12.30-13.15		TEEN 12.00-12.45
WOD 45 15.30-16.15	WOD 45 15.30-16.15	WOD 45 15.30-16.15	TEEN 15.30-16.15	WOD 45 15.30-16.15		STRENGTH 14.00-15.00
WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00	WOD 45 16.15-17.00		STRENGTH 15.00-16.00
WOD 45 17.00-17.45	WOD 60 17.00-18.00		WOD 60 17.00-18.00	FredagsMys 90 17.00-18.30		SunnySunday 90 16.00-17.30
WOD 45 17.45-18.30	WOD 60 18.00-19.00	STR 17.30-18.30	WOD 60 18.00-19.00			
WOD 45 18.30-19.15	RX 19.00-20.30	STR 18.30-19.30	RX 19.00-20.30			SPECIALPASS 18.00- 19.00
		SPECIALPASS 19.30- 20.30				

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.
- SPEC** Dessa tider är det introduktion, Kickstart, Workshops, inte alltid uppbokat
- STR** Strengthpassen - fokus på grundstyrka med en kort konditionsdel
- KIDS** Barnträning för barn mellan 6-8 och 9-11
- TEEN** Grupp för 12-14 åringar
- 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
- Outdoor** Utomhuspass - 45 min högtintensiv träning utanför Spiro.

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

** Avvikelser sker under julen och under nyår.

Avvikelser sker på sommarveckorna v.26-v.32 och under julveckorna v.52 – v.1