



# CROSSFIT SPIRO

## VÅRSHEMA Covidanpassat 2021, V 01-25

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
WOD 6.10-6.40	WOD 6.10-6.40	WOD 6.10-6.40	WOD 6.10-6.40	WOD 6.10-6.40	OPEN GYM 6:00-8:00	OPEN GYM 6:00-8:15
WOD 6.45-7.15	WOD 6.45-7.15	WOD 6.45-7.15	WOD 6.45-7.15	WOD 6.45-7.15		
OPEN GYM 7.15-11.15	OPEN GYM 7.15-11.15	OPEN GYM 7.15-11.15	OPEN GYM 7.15-11.15	OPEN GYM 7.15-11.15		
WOD 11:15-11:55	WOD 11:15-11:55	WOD 11:15-11:55	WOD 11:15-11:55	WOD 11:15-11:55	OPEN GYM 11:00-22:00	STRENGTH 08.30-09.30
WOD 12:00-12.40	WOD 12:00-12.40	WOD 12:00-12.40	WOD 12:00-12.40	WOD 12:00-12.40		STRENGTH 09.30-10.30
OPEN GYM 12:45-15:30	OPEN GYM 12:45-15:30	OPEN GYM 12:45-15:10	OPEN GYM 12:45-15:10	OPEN GYM 12:45-14:40		KIDS grupp 1 11.00-11.45
WOD 40 15.30-16.10	WOD 40 15.30-16.10	WOD 40 15.30-16.10	TEEN 15.30-16.15	WOD 40 15.30-16.10		KIDS grupp 2 12.00-12.45
WOD 40 16.15-16:55	WOD 40 16.15-16:55	WOD 40 16.15-16:55	WOD 40 16.15-16:55	WOD 40 16.15-16:55		TEEN 13.00-13.45
WOD 40 17.00-17:40	WOD 40 17.00-17:40	WOD 40 17.00-17:40	WOD 40 17.00-17:40	TEAM WOD 17.00-18.00		OPEN GYM 14:00-16:00
WOD 40 17.45-18.25	WOD 40 17.45-18.25	WOD 40 17.45-18.25	WOD 40 17.45-18.25	OPEN GYM 18:00-22:00		WOD 60 16.00-17.00
WOD 40 18:30-19.10	WOD 40 18:30-19.10	WOD 40 18:30-19.10	WOD 40 18:30-19.10			WOD 60 17.00-18.00
WOD 40 19:15-19.55	RX 19.15-20.30	WOD 40 19:15-19.55	RX 19.15-20.30			OPEN GYM & STÅD 18:00-22:00
OPEN GYM 20:00-22:00	OPEN GYM 20:00-22:00	OPEN GYM 20:00-22:00	OPEN GYM 20:30-22:00			

### Passbeskrivningar

- WOD** Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon. Olika längd 45 - 90 min
- Open** Open gym - träna enskilt då det inte är något pass
- RX** Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit. Vi hjälps åt.
- 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
- TEAM** Vi tränar i lag om 2 eller 3

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

\*\* Avvikelser sker under påsk och midsommar samt på sommarveckorna v.26-v.32.