



CROSSFIT SPIRO

SOMMARSHEMA 2021, V 26-32

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
	OPEN GYM 06.00-07.30	OPEN GYM 06.00-07.30	OPEN GYM 06.00-07.30	OPEN GYM 06.00-07.30	OPEN GYM 06.00-08.00	OPEN GYM 06.00-09.00
WOD 06.10-06.50						
WOD 07.15-08.00	STR 07.30-08.30	WOD 07.30-08.30	WOD 07.30-08.30	WOD 07.30-08.30	WOD 08.00-09.00	STRENGTH 09.00-10.00
	STR 08.30-09.30			WOD 08.30-09.30	WOD 09.00-10.00	
TEEN-Ny 09.00-09.45		TEEN-Ny 09.00-09.45				
TEEN-1 10.00-10.45		TEEN-1 10.00-10.45				
OPEN GYM 11:00-15:00	OPEN GYM 10:00-15:00	OPEN GYM 11:00-15:00	OPEN GYM 09:00-16:00	OPEN GYM 12:00-15:00		OPEN GYM 10:00-17:00
KIDS 10-11 15.00-15.45	KIDS 6-9 15.00-15.45	KIDS 10-11 15.00-15.45			OPEN GYM 10.00-22.00	
WOD 16.00-16.40	STRENGTH 16.00-16.40	WOD 16.00-16.40	WOD 16.00-16.40			
WOD 16.45-17:25	STRENGTH 16.45-17:25	WOD 16.45-17:25	WOD 16.45-17:25	TEAM-WOD 17.00-18.00		TEAM-WOD 17.00-18.00
WOD 17.30-18.10	STRENGTH 17.30-18.10	WOD 17.30-18.10	WOD 17.30-18.10			
WOD 18:15-18.55	STRENGTH 18:15-18.55	WOD 18:15-18.55	WOD 18:15-18.55			
OPEN GYM 19:00-22:00	RX 19.00-20.30	WOD 19.00-19.40	RX 19.00-20.30	OPEN GYM 18:00-22:00		OPEN GYM & STÅD 18:00-22:00
	OPEN GYM 20:30-22:00	OPEN GYM 19:45-22:00	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 - 60 min
- Open** Open gym - träna enskilt på något som du behöver eller vill. Kanske köra en favoritWOD?
- RX** Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit och har tränat ett tag. Vi hjälps åt.
- STR** Strengthpass - fokus på grundstyrka och rörlighet
- KIDS** Barnträning för barn mellan 6-11 år
- TEEN** Grupper för 12-15 åringar
- TEAM** Vi tränar i lag om 2 eller 3, kom på plats så delas ni in i lag efter ambition och förmåga
- XTRA** Workshops, Kickstarts. Specialpass

* Ändringar och specialpass kan förekomma