



# CROSSFIT SPIRO

## HÖSTSCHEMA 2021, V 33-V 50

| Mån                     | Tis                     | Ons                     | Tor                     | Fre                       | Lör                                  | Sön                       |                         |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| WOD 06.10-06.50         | STR 06.10-06.50         | WOD 06.10-06.50         | WOD 06.10-06.50         | WOD 06.10-06.50           | OPEN GYM<br>06.00-08.00              | OPEN GYM<br>06.00-08.30   |                         |
| WOD 06.50-07.30         | OPEN GYM<br>07.00-11.00 | WOD 06.50-07.30         | OPEN GYM<br>07.00-11.00 | WOD 06.50-07.30           |                                      |                           |                         |
| OPEN GYM<br>07.30-11.00 |                         | WOD 60<br>08.00-09.00   |                         | WOD 60<br>09.00-10.00     |                                      |                           | STRENGTH<br>08.30-09.30 |
|                         |                         | KIDS 8-9<br>10.15-11.00 |                         |                           |                                      |                           | STRENGTH<br>09.30-10.30 |
| WOD 11.15-12.00         | STRENGTH<br>11.15-12.15 | WOD 11.15-12.00         | WOD 11.15-12.00         | WOD 11.15-12.00           | KIDS 6-7<br>11.15-12.00              | KIDS 10-11<br>11.00-11.45 |                         |
| OPEN GYM<br>12.00-15.30 | OPEN GYM<br>12.15-15.30 | OPEN GYM<br>12.00-15.30 | OPEN GYM<br>12.00-15.30 | WOD 12.00-12.45           | OPEN GYM<br>12.45-15.30              | TEEN 2<br>12.00-12.45     |                         |
|                         |                         |                         |                         | WOD 40<br>15.30-16.15     |                                      | TEEN 1<br>15.30-16.15     | WOD 40<br>16.15-17.00   |
| WOD 40<br>16.15-17.00   | STRENGTH<br>16.15-17.15 | WOD 40<br>16.15-17.00   | WOD 40<br>16.15-17.00   |                           | WOD 40<br>16.15-17.00                | OPEN GYM<br>14.00-16.30   |                         |
| WOD 60<br>17.00-18.00   | STRENGTH<br>17.15-18.15 | WOD 60<br>17.00-18.00   | WOD 60<br>17.00-18.00   | FREDAGSMYS<br>17.00-18.30 | SUNNY SUNDAY<br>16.30-18.00          |                           |                         |
| WOD 60<br>18.00-19.00   | STRENGTH<br>18.15-19.15 | WOD 60<br>18.00-19.00   | WOD 60<br>18.00-19.00   | OPEN GYM<br>18.30-22:00   | OPEN GYM<br>&<br>STÅD<br>18:00-22:00 |                           |                         |
| OPEN GYM<br>19.00-22.00 | RX<br>19.15-20.30       | OPEN GYM<br>19.00-22.00 | RX<br>19.15-20.30       |                           |                                      |                           |                         |
|                         | OPEN GYM<br>20:30-22:00 |                         | OPEN GYM<br>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
- STR** Strengthpassen - fokus på grundstyrka med en kort konditionsdel
- RX** Vi tränar tillsammans men utan coach. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit. Vi hjälps åt.
- TEAM** Vi tränar i lag om 2 eller 3, lagen delas in på plats
- KIDS** Barnträning för barn mellan 10-11 år
- TEEN** Grupp för 12-15 åringar
- Open** Open gym - träna enskilt då det inte är något pass

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