



CROSSFIT SPIRO

VÅRSHEMA 2022, V 2-V 25

| Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| WOD 6.00-6.45 | STR 6.00-6.45 | WOD 6.00-6.45 | WOD 6.00-6.45 | WOD 6.00-6.45 | OPEN GYM 6.00-8.00 | OPEN GYM 6.00-8.15 | |
| WOD 6.45-7.30 | STR 6.45-7.30 | WOD 6.45-7.30 | | WOD 6.45-7.30 | | | |
| OPEN GYM 7.35-11.15 | OPEN GYM 7.35-11.15 | OPEN GYM 7.35-11.15 | OPEN GYM 7.00-11.15 | OPEN GYM 7.35-11.15 | WOD 60 8.00-9.00 | STRENGTH 08.30-09.30 | |
| | | | | | WOD 60 9.00-10.00 | STRENGTH 09.30-10.30 | |
| | | | | | KICKSTART 10.15-11.15 | KIDS 10-11 11.00-11.45 | |
| WOD 11:15-12.00 | STRENGTH 11:15-12.15 | WOD 11:15-12.00 | WOD 11:15-12.00 | WOD 11:15-12.00 | OPEN GYM 11.30- 22.00 | TEEN tis 12.00-12.45 | |
| OPEN GYM 12:00-15.30 | OPEN GYM 12:00-15.30 | OPEN GYM 12:00-15.30 | OPEN GYM 12:00-15.30 | WOD 12:00-12.45 | | TEEN tors 13.00-13.45 | |
| WOD 40 15.30-16.15 | TEEN tis 15.30-16.15 | KIDS 10-11 15.30-16.15 | TEEN tors 15.30-16.15 | WOD 40 15.30-16.15 | | OPEN GYM 14.00-15.45 | |
| WOD 40 16.15-17.00 | STRENGTH 16.15-17.15 | WOD 40 16.15-17.00 | TEAMWOD 16.15-17.00 | WOD 40 16.15-17.00 | | KIDS 6-9 16.00-16.45 | |
| WOD 60 17.00-18.00 | STRENGTH 17.15-18.15 | WOD 60 17.00-18.00 | TEAMWOD 17.00-18.00 | FREDAGS MYS 17.00-18.15 | | SUNNY SUNDAY 17.00-18.30 | |
| WOD 60 18.00-19.00 | STRENGTH 18.15-19.15 | WOD 60 18.00-19.00 | TEAMWOD 18.00-19.00 | | | | |
| WOD 60 19.00-20.00 | RX 19.15-20.30 | KICKSTART 19.15-20.15 | RX 19.15-20.30 | | | | |
| OPEN GYM 20.00-22.00 | OPEN GYM 20:30-22:00 | OPEN GYM 19.00-22.00 | OPEN GYM 20:30-22:00 | OPEN GYM 18:15-22:00 | | | OPEN GYM & STÅD 18:30-22:00 |

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 utan coach 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
- KIDS** Barnträning för barn mellan 6-9 och 10-11 år
- TEEN** Grupp för 12-15 åringar
- TEAM** Vi tränar i lag om 2 eller 3, ni delas in på plats med någon som har liknande målsättning för dagen
- KICK** KICKSTARTGRUPP
Introduktion för nya att komma igång med CrossFit

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

** Avvikelser sker under påsk och midsommar