



CROSSFIT SPIRO

SOMMARSHEMA 2022, V 26-32

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
WOD 06.00-06.45	OPEN GYM 06.00-07.30	WOD 06.00-06.45	OPEN GYM 06.00-07.30	WOD 06.00-06.45	OPEN GYM 06.00-08.00	OPEN GYM 06.00-17.00
WOD 06.45-07.30	TEAM-WOD 07.30-08.30	WOD 06.45-07.30	TEAM-WOD 07.30-08.30	WOD 06.45-07.30		
OPEN GYM 07.30-09.45		OPEN GYM 07.30-09.45			TEAM-WOD 09.00-10.00	
TEENS 10.00-11.00	TEENS 10.00-11.00	TEENS 10.00-11.00				
WOD 11.15-12.00		WOD 11.15-12.00	OPEN GYM 09:00-16:00	OPEN GYM 12:00-15:00		
OPEN GYM 12:00-16:00	OPEN GYM 11:00-16:00	OPEN GYM 12:00-16:00				
WOD 16.00-17.00	TEAM-WOD 16.00-17.00	WOD 16.00-17.00	TEAM-WOD 16.00-17.00		OPEN GYM 10.00-22.00	
WOD 17.00-18.00	TEAM-WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	TEAM-WOD 17.00-18.00	TEAM-WOD 17.00-18.30		
TEKNIKPASS 18.00-19.00	RX 18.00-19.30	TEKNIKPASS 18.00-19.00	RX 18.00-19.30			
OPEN GYM 19:00-22:00	OPEN GYM 19:30-22:00	OPEN GYM 19:00-22:00	OPEN GYM 19:30-22:00	OPEN GYM 18:00-22:00		
						TEAM-WOD 17.00-18.30
						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 - 60 min
- Open** Open gym - träna enskilt på något som du behöver eller vill. Kanske köra en favoritWOD?
- RX** Avancerad nivå. Du är van vid de olika momenten inom CrossFit och har tränat ett tag. Sugan på att tävla i CrossFit framöver
- TEAM** Vi tränar i lag om 2, 3 eller 4, kom på plats så delas ni in i lag efter ambition och förmåga
- TEEN** Grupper för 11-15 åringar
Vecka 26-28 samt vecka 32-34
- TEKNIK** Workshop/specialpass - Lyftteknik eller gymnastiska moment. Inte varje vecka. Ingår inte i medlemskapet utan betalas separat

* Ändringar och specialpass kan förekomma