



CROSSFIT SPIRO

HÖSTSCHEMA 2022, V33-V51

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	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 7.35-11.15	OPEN GYM 7.35-11.15			WOD 8.00-9.00	STRENGTH 08.30-09.30
							WOD 9.00-10.00	STRENGTH 09.30-10.30
					KICKSTART 10.15-11.30	KIDS 10-11 11.00-11.45		
						TEEN tis 12.00-12.45		
WOD 11:15-12.00	STRENGTH 11:15-12.15	WOD 11:15-12.00	TEAMWOD 11:15-12.00	WOD 11:15-12.00	OPEN GYM 11.30- 22.00	TEEN tors 13.00-13.45		
WOD 12.00-12.45		WOD 12.00-12.45		WOD 12:00-12.45		OPEN GYM 14.00-15.45		
OPEN GYM 13.00-15.30	OPEN GYM 12:00-15.30	OPEN GYM 13.00-15.30	OPEN GYM 12:00-15.30	OPEN GYM 13.00-15.30		KIDS 6-9 16.30-17.15		
WOD 15.30-16.15	TEEN tis 15.30-16.15	KIDS 10-11 15.30-16.15	TEEN tors 15.30-16.15	WOD 15.30-16.15		SUNNY SUNDAY 17.30-19.00		
WOD 16.15-17.00	STRENGTH 16.15-17.15	WOD 16.15-17.00	TEAMWOD 16.15-17.00	WOD 16.15-17.00		OPEN GYM & STÅD 18:30-22:00		
WOD 17.00-18.00	STRENGTH 17.15-18.15	WOD 17.00-18.00	TEAMWOD 17.00-18.00	FREDAGS MYS 17.00-18.30				
WOD 18.00-19.00	STRENGTH 18.15-19.15	WOD 18.00-19.00	TEAMWOD 18.00-19.00	OPEN GYM 18:30-22:00				
WOD 19.00-20.00	OPEN GYM 19:15-22:00	KICKSTART 19.15-20.30	OPEN GYM 19:15-22:00					
OPEN GYM 20.30-22.00		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 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

** Avvikelse sker under påsk och midsommar