



CROSSFIT SPIRO

VÅRSHEMA 2023, V2-V25

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
WOD 6.00-6.45	STR 6.00-6.45	WOD 6.00-6.45	TEAM 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	TEAM 6.45-7.30	WOD 6.45-7.30		
OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-11.15	TEAMWOD 8.00-9.00	STRENGTH 08.30-09.30
					TEAMWOD 9.00-10.00	STRENGTH 09.30-10.30
					KICKSTART* 10.15-11.30	KIDS 10-11 11.00-11.45
WOD 11:15-12.00	STRENGTH 45 11:15-12.00	WOD 11:15-12.00	TEAMWOD 11:15-12.00	WOD 11:15-12.00	KICKSTART* 11.45-13.00	TEEN tis 12.00-12.45
WOD 12.00-12.45		WOD 12.00-12.45		WOD 12.00-12.45		TEEN tors 13.00-13.45
OPEN GYM 12.45-15.30	OPEN GYM 12.00-15.45	OPEN GYM 12.45-15.30	OPEN GYM 12.00-15.30	OPEN GYM 12.45-15.30	OPEN GYM 13.00- 22.00	OPEN GYM 14.00-16:15
						WOD 45 15.30-16.15
WOD 45 16.15-17.00	STRENGTH 45 16.30-17.15	WOD 45 16.30-17.15	TEAMWOD 16.30-17.15	WOD 45 16.15-17.00		
WOD 45 17.00-17.45	STRENGTH 60 17.15-18.15	WOD 60 17.15-18.15	TEAMWOD 17.15-18.15	FREDAGS MYS 17.00-18.30		
WOD 45 17.45-18:30	STRENGTH 60 18.15-19.15	WOD 60 18.15-19.15	TEAMWOD 18.15-19.15			
KICKSTART* 18.30-19:45		KICKSTART* 19.15-20.30				
OPEN GYM 19:45-22.00	OPEN GYM 19:15-22:00	OPEN GYM 20.30-22.00	OPEN GYM 19:15-22:00	OPEN GYM 18:30-22:00		
						SUNNY SUNDAY 17.30-19.00
						STÄD 19:00-20:30
						OPEN GYM & STÄD 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
- 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, vecka 2-6
Introduktion för nya att komma igång med CrossFit

* Tillfälligt pass endast under kortare period

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