



CROSSFIT SPIRO

VÅRSHEMA 2023, V7-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 TEAMWOD 8.00-9.00 TEAMWOD 9.00-10.00 OPEN GYM ibland med vissa inslag av tävlingar 10.00- 22.00	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		STRENGTH 08.30-09.30
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		STRENGTH 09.30-10.30
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		KIDS 10-11 11.00-11.45
WOD 12.00-12.45	OPEN GYM 12.00-15.45	WOD 12.00-12.45	OPEN GYM 12.00-15.30	WOD 12.00-12.45		TEEN tis 12.00-12.45
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		TEEN tors 13.00-13.45
WOD 45 15.30-16.15	TEEN tis 15.45-16.30	KIDS 10-11 15.45-16.30	TEEN tors 15.45-16.30	WOD 45 15.30-16.15		OPEN GYM 14.00-16:15
WOD 45 16.15-17.00	STRENGTH 55 16.30-17.25	WOD 45 16.30-17.15	TEAMWOD 16.30-17.15	WOD 45 16.15-17.00		KIDS 6-9 16.30-17.15
WOD 45 17.00-17.45	STRENGTH 55 17.25-18.20	WOD 60 17.15-18.15	TEAMWOD 17.15-18.00	FREDAGS MYS 17.00-18.30		SUNNY SUNDAY 17.30-19.00
WOD 45 17:45-18:30	STRENGTH 55 18.20-19.15	WOD 60 18.15-19.15	TEAMWOD 18.00-18.45	OPEN GYM 18:30-22:00		STÄD 19:00-20:30
WOD 45 18:30-19:15	OPEN GYM 19:30-22:00	WOD 60 19.15-20.15	TEAMWOD 18.45-19.30		OPEN GYM & STÄD 20:30-22:00	
WOD 45 19:15-20:00		OPEN GYM 20.15-22.00	OPEN GYM 19:30-22:00			
OPEN GYM 20.00-22.00		OPEN GYM 20.15-22.00	OPEN GYM 19:30-22:00			

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 -6 pers, ni delas in på plats med någon som har liknande målsättning för dagen

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