



CROSSFIT SPIRO

VÅRSHEMA 2024, V02-V25

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
OPEN GYM 5:00-6:00 måndag till fredag						
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 5.00-8.00	OPEN GYM 5.00-8.15
WOD 6.45-7.30	SKIV 6.45-7.30	WOD 6.45-7.30	TEAM 6.45-7.30	WOD 6.45-7.30		
WOD 7.45-8.30				WOD 7.45-8.30		
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
WOD 11:15-12.00	STR 11:15-12:00	WOD 11:15-12.00	TEAMWOD 11:15-12.00	WOD 11:15-12.00	OPEN GYM ibland med vissa inslag av tävlingar 10.00- 23.00	KIDS 10-11 11.00-11.45
WOD 12.00-12.45	SKIV 12:00-12.45	WOD 12.00-12.45		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
						OPEN GYM 13.45-15:40
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		KIDS 5-7 år 15:45-16.30
WOD 45 16.15-17.00	SKIVSTÅNG 55 16.30-17.25	WOD 45 16.30-17.15	TEAMWOD 16.30-17.15	WOD 45 16.15-17.00		KIDS 8-9 16.40-17.25
WOD 45 17.00-17:45	STRENGTH 55 17.25-18.20	WOD 45 17.15-18.00	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 45 18.00-18.45	KICKSTART* 18.00-19:15	OPEN GYM 18:30-23:00		STÅD 19:00-20:30
KICKSTART* 18.30-19:45	OPEN GYM 19:15-23:00	WOD 45 18.45-19.30	OPEN GYM 19:15-23:00			OPEN GYM & STÅD 20:30-23:00
OPEN GYM 19:15-23.00		GYMNASTIC 19.30-20.30				
		OPEN GYM 20.30-23.00				

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** Strengthpass - 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
- GYMN** Vi övar på gymnastiska moment. Teknik å styrka
Tex Pullups, C2B, T2B, BMU, RMU, HSPU
- SKIV** Lyftteknik och styrka med stång
- KICK** KICKSTARTGRUPP, vecka 2-5
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