



CROSSFIT SPIRO

SOMMARSHEMA 2024, V 26-32

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
OPEN GYM från klockan 05:00-23:00 när det inte är pass						
WOD 06.00-06.45	OPEN GYM	WOD 06.00-06.45	OPEN GYM	WOD 06.00-06.45	OPEN GYM	OPEN GYM
WOD 06.45-07.30		WOD 06.45-07.30		WOD 06.45-07.30		
OPEN GYM	STRENGTH 08.30-09.30	OPEN GYM	WOD 08.30-09.30	OPEN GYM	TEAM-WOD 08.00-09.00	STRENGTH 08.30-09.30
	OPEN GYM		TEAM-WOD 09.00-10.00		STRENGTH 09.30-10.30	
WOD 11.15-12.00		OPEN GYM	WOD 11.15-12.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
WOD 12.00-12.45	WOD 12.00-12.45		WOD 12.00-12.45			
OPEN GYM	TEENS 15.00-16.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
TEENS 15.00-16.00		TEENS 15.00-16.00				
WOD 16.00-17.00	STRENGTH 16.00-17.00	WOD 16.00-17.00	WOD 16.00-17.00	TEAM-WOD 17.00-18.30	OPEN GYM	TEAM-WOD 16.30-18.00
WOD 17.00-18.00	STRENGTH 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00	WOD 17.00-18.00			STÄD 18.00-19.30
WOD 18.00-19.00	OPEN GYM	WOD 18.00-19.00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM & STÄD
OPEN GYM		OSCARS EMOM				

Passbeskrivningar

- WOD** Dagens workout. Vi jobbar dels med vår styrka/teknik och avslutar med en metcon.
- TEAM WOD** Vi tränar i lag om 2, 3 eller 4, kom på plats så delas ni in i lag
- TEEN** Grupper för 11-15 åringar
Vecka 24-26 samt vecka 31-33
- STRENGTH** Styrka och rörlighetsträning
Uppehåll söndagar vecka 26 - 29
- Open** Open gym - träna enskilt på något som du behöver eller vill.
Kanske köra en favoritWOD?
- Oscars EMOM** En längre EMOM med blandade övningar.
Arbete under ca 40 min

* Ändringar och specialpass kan förekomma