



CROSSFIT SPIRO

HÖSTSCHEMA 2024

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	STR 6.45-7.30	WOD 6.45-7.30		WOD 6.45-7.30		
OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-11.15	OPEN GYM 7.30-8.30	OPEN GYM 7.30-11.15	WOD 7.30-8.15		
		BARNVAGN 08.30-09.30		TEAMWOD 8.00-9.00		
		OPEN GYM 9.30-11.15		TEAMWOD 9.00-10.00		
WOD 11.15-12.00	STR 11.15-12.00	WOD 11.15-12.00	TEAM 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		WOD 12.00-12.45		WOD 12.00-12.45		TEEN nivå 2 12.00-12.45
OPEN GYM 12.45-15.30	OPEN GYM 12.00-15.30	OPEN GYM 12.45-15.30	OPEN GYM 12.00-15.30	OPEN GYM 12.45-15.30		TEEN nivå 1 13.00-13.45
	STRENGTH 45 15.30-16.15	WOD 45 15.30-16.15	TEAMWOD 45 15.30-16.15	WOD 45 15.30-16.15		OPEN GYM 13.45-16:30
	WOD 45 16.15-17:00	KIDS 10-11 16.15-17:00	TEENS nivå 1 16:15-17.00	KIDS 8-9 16.15-17:00		SUNNY SUNDAY 16.30-18.00
WOD 45 17.00-17:45	STRENGTH 60 17.00-18:00	WOD 45 17.00-17:45	TEAMWOD 45 17.00-17:45	FREDAGS MYS 17.00-18.30		
WOD 45 17:45-18:30	STRENGTH 60 18.00-19.00	WOD 45 17:45-18.30	TEAMWOD 45 17:45-18:30			
WOD 45 18:30-19.15	OPEN GYM 19:00-23:00	WOD 45 18:30-19.15	OPEN GYM 18:30-23:00	OPEN GYM 18:30-23:00		
OPEN GYM 19:15-23.00		OSCARS MIX 19.15-20.15				
		OPEN GYM 20.15-23.00				

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, på söndagar jobbar vi även lite extra med rörlighetsträning
- KIDS** Barnträning för barn mellan 5-11 år, tre olika grupper.
- TEEN** Grupp för 12-15 åringar
Nivå 1: Träna för lära, må bra och ha kul.
Nivå 2: Träna för att lära, må bra, ha kul och tävla.
- TEAM** Vi tränar i lag om 2-6 pers, nidelas in på plats med någon som har liknande målsättning för dagen
- MIX** Vi övar på gymnastiska moment. Teknik å styrka
Tex Pullups, C2B, T2B, BMU, RMU, HSPU
- BARN** Mammor och pappor tränar tillsammans. Barnvagnar, småbarn delar på platsen. Vi passar barnen tillsammans och träningen anpassas efter förmåga. Nya är välkomna. Första tillfället är prova på!

* Allt kan ändras