



# SCHEMA

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
OPEN GYM 5:00-6:00 måndag till fredag					OPEN GYM	OPEN GYM	
CROSSFIT 45 06:00-06:45	STRENGTH 45 06:00-06:45	ENDURANCE 06:00-06:45	CROSSFIT 60 06:00-07:00	CROSSFIT 45 06:00-06:45			
CROSSFIT 45 06:45-07:30	STRENGTH BAS 06:45-07:30	CROSSFIT 45 06:45-07:30	OPEN GYM	CROSSFIT 45 06:45-07:30	CROSSFIT 60 08:00-09:00	CROSSFIT-BAS 08:30-09:30	
OPEN GYM	OPEN GYM	BARNVAGN 08.30-09.30		CROSSFIT 45 07:30-08:15	CROSSFIT 60 09:10-10:10	CROSSFIT-BAS 09:30-10:30	
		OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM ibland med inslag av event	KIDS 10-11 10:45-11:30	
CROSSFIT 45 11:15-12:00	BARBELL 60 11:15-12:15	CROSSFIT 45 11:15-12:00	CROSSFIT 60 11:15-12:15	CROSSFIT 45 11:15-12:00		TEEN nivå 1 11.35-12:20	TEEN nivå 2 12:25-13:10
CROSSFIT 45 12:00-12:45	OPEN GYM	CROSSFIT 45 12:00-12:45	OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM
OPEN GYM		OPEN GYM		CROSSFIT 45 14:45-15:30		KIDS 5-7 15:20-16:05	KIDS 8-9 16:10-16:55
CROSSFIT 45 15.30-16.15	STRENGTH 45 15.30-16:15	CROSSFIT 45 15.30-16.15	CROSSFIT 60 15.30-16.30	CROSSFIT 45 15.30-16.15		SUNNY SUNDAY 17.00-18.30	OPEN GYM
CROSSFIT 45 16.15-17:00	BARBELL 45 16:15-17:00	CROSSFIT 45 16:15-17:00	CROSSFIT 60 16.30:17:30	CROSSFIT-BAS 16.15:17:00			
CROSSFIT 45 17.00-17:45	STRENGTH 60 17.00-18:00	CROSSFIT 60 17.00-18.00	CROSSFIT 60 17.30-18:30	FREDAGS MYS 17.00-18.30		OPEN GYM	
CROSSFIT 45 17:45-18:30	STRENGTH 60 18.00-19.00	ENDURANCE 18.00-19.00	CROSSFIT-BAS 18.30-19:30	OPEN GYM			
CROSSFIT-BAS 18.30-19:30	OPEN GYM	MIX 19.00-20.00	OPEN GYM				
OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM

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

## PASSBESKRIVNINGAR

<b>CROSSFIT</b>	Dagens workout. Styrka, kondition och rörlighet. Olika längd 45 - 60 min
<b>STRENGTH</b>	Strengthpass - Fokus på grundstyrka
<b>BAS</b>	Vi jobbar med grunderna och förklarar lite noggrannare
<b>ENDURANCE</b>	Konditionsträning i grupp, självklart CrossFit-inspirerat.
<b>TEAM-PASS</b>	Vi tränar i lag om 2 -6 pers, ni delas in på plats.
<b>BARBELL</b>	Lyftteknik och styrka med stång
<b>MIX</b>	Vi övar på gymnastiska moment. Teknik och styrka Kombineras med något lyft och konditionsövningar.
<b>OPEN</b>	Open gym - träna enskilt utan coach då det inte är något pass
<b>TEEN</b>	Grupp för 12-15 åringar, separat anmälan Nivå 1: Träna för lära, må bra och ha kul. Nivå 2: Träna för att lära, må bra, ha kul och tävla.
<b>KIDS</b>	Barnträning, för de yngre barnen Separat anmälan
<b>BARN</b>	Föräldrar med bebis tränar tillsammans. Barnvagnar, småbarn delar på platsen. Vi passar barnen tillsammans och träningen anpassas efter förmåga. Nya är välkomna. Första tillfället är prova på!