



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 45 11:15-12:00	CROSSFIT 45 11:15-12:00	CROSSFIT 45 11:15-12:00	CROSSFIT 45 11:15-12:00		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		CROSSFIT 45 14:45-15:30		
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 15.30-16.30		KIDS 5-7 15:20-16:05
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		KIDS 8-9 16:10-16:55
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		SUNNY SUNDAY 17.00-18.30
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		OPEN GYM
CROSSFIT-BAS 18.30-19:45	OPEN GYM	MIX 19.00-20.00	OPEN GYM			
OPEN GYM		OPEN GYM				

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

PASSBESKRIVNINGAR

CROSSFIT	Dagens workout. Styrka, kondition och rörlighet. Olika längd 45 - 60 min
STRENGTH	Strengthpass - Fokus på grundstyrka
BAS	Vi jobbar med grunderna och förklarar lite noggrannare
ENDURANCE	Konditionsträning i grupp, självklart CrossFit-inspirerat.
TEAM-PASS	Vi tränar i lag om 2 -6 pers, ni delas in på plats.
BARBELL	Lyftteknik och styrka med stång
MIX	Vi övar på gymnastiska moment. Teknik och styrka Kombineras med något lyft och konditionsövningar.
OPEN	Open gym - träna enskilt utan coach då det inte är något pass
TEEN	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.
KIDS	Barnträning, för de yngre barnen Separat anmälan
BARN	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!