



SCHEMA

SOMMARSHEMA V 26-V 32 2025

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
OPEN GYM 5:00-6:00 måndag till fredag					OPEN GYM	OPEN GYM	
CROSSFIT 06:00-06:45	STRENGTH 06:00-06:45	ENDURANCE 06:00-06:45	CROSSFIT 06:00-07:00	CROSSFIT 06:00-06:45			
CROSSFIT 06:45-07:30	OPEN GYM	CROSSFIT 06:45-07:30	OPEN GYM	CROSSFIT 06:45-07:30	CROSSFIT 08:00-09:00	CROSSFIT-BAS 08:30-09:30	
OPEN GYM	STRENGTH 08:30-09:30	OPEN GYM	CROSSFIT 08:30-09:30	OPEN GYM	CROSSFIT 09:00-10:00	CROSSFIT-BAS 09:30-10:30	
	OPEN GYM		OPEN GYM				
CROSSFIT 11:15-12.00	BARBELL/STR 11:15-12:00	CROSSFIT 11:15-12.00	CROSSFIT 11:15-12.15	CROSSFIT 11:15-12.00	OPEN GYM ibland med inslag av event	OPEN GYM	
CROSSFIT 12.00-12:45	OPEN GYM	CROSSFIT 12.00-12:45	OPEN GYM	CROSSFIT 12.00-12:45			
OPEN GYM		OPEN GYM		OPEN GYM			OPEN GYM
CROSSFIT 16.15-17:00	BARBELL/STR 16:30-17:30	CROSSFIT 16:15-17:00	CROSSFIT 16:30-17:30	CROSSFIT-BAS 15:30-16:30			
CROSSFIT 17.00-17:45		ENDURANCE 17:00-17.45	CROSSFIT 17.30-18:30	FREDAGS MYS 16:30-18.00			
CROSSFIT 17:45-18:30	BARBELL/STR 17.30-18:30	CROSSFIT-BAS 17:45-18:45	CROSSFIT 17.30-18:30	OPEN GYM		SUNNY SUNDAY 17.00-18.30	
KICKSTART 18:30-20:00	OPEN GYM	OSCARS MIX 18.45-19.45	KICKSTART 18:30-20:00				
OPEN GYM		OPEN GYM	OPEN GYM			OPEN GYM	OPEN GYM

PASSBESKRIVNINGAR

CROSSFIT	Dagens workout. Styrka, kondition och rörlighet. Olika längd 45 - 60 min
STRENGTH	Strengthpass - Fokus på grundstyrka
KICKSTART	Vecka 25-28 Nybörjarkurs CrossFit (Kickstart)
ENDURANCE	Konditionsträning i grupp, självklart CrossFit-inspirerat.
TEAM-PASS	Vi tränar i lag om 2 -6 pers, ni delas in på plats.
BARBELL/STR	Vi tränar på styrka och teknik i lyften Clean&Jerk samt Snatch Grundstyrka kombineras med lyfteknik
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

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