



# SCHEMA

## HÖSTEN 2025 - PASSYTA 1

| Mån                        | Tis                        | Ons                        | Tor                        | Fre                        | Lör                         | Sön                                    |                            |                             |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| CROSSFIT 45<br>06:00-06:45 | STRENGTH 45<br>06:00-06:45 | ENDURANCE<br>06:00-06:45   | CROSSFIT 45<br>06:00-06:45 | CROSSFIT 45<br>06:00-06:45 | OPEN GYM                    | OPEN GYM                               |                            |                             |
| CROSSFIT 45<br>06:45-07:30 | STRENGTH 45<br>06:45-07:30 | CROSSFIT 45<br>06:45-07:30 | OPEN GYM                   | CROSSFIT 45<br>06:45-07:30 |                             |                                        | CROSSFIT 60<br>08:00-09:00 | CROSSFIT-BAS<br>08:30-09:30 |
| OPEN GYM                   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   |                            | OPEN GYM                   |                             |                                        | CROSSFIT 60<br>09:00-10:00 | CROSSFIT-BAS<br>09:30-10:30 |
| CROSSFIT 45<br>11:15-12:00 | STRENGTH 45<br>11:15-12:00 | CROSSFIT 45<br>11:15-12:00 |                            | CROSSFIT 45<br>11:15-12:00 | CROSSFIT 45<br>11:15-12:00  | OPEN GYM<br>ibland med inslag av event | OPEN GYM                   |                             |
| CROSSFIT 45<br>12:00-12:45 | STRENGTH 45<br>12:00-12:45 | ENDURANCE<br>12:00-12:45   | CROSSFIT 45<br>12:00-12:45 | CROSSFIT 45<br>12:00-12:45 |                             |                                        |                            |                             |
| OPEN GYM                   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   |                             |                                        |                            |                             |
| CROSSFIT 45<br>15.30-16.15 |                            | CROSSFIT 45<br>15.30-16.15 |                            | CROSSFIT 45<br>15.30-16.15 |                             |                                        |                            |                             |
| CROSSFIT 45<br>16.15-17:00 |                            | BARBELL 60<br>16:15-17:15  |                            | CROSSFIT 60<br>16:15-17:15 | CROSSFIT 60<br>16.15-17:15  |                                        |                            | CROSSFIT 45<br>16.15-17:00  |
| CROSSFIT 45<br>17:00-17:45 | STRENGTH 60<br>17.15-18:15 | ENDURANCE<br>17:15-18.15   | CROSSFIT 60<br>17.15-18:15 | FREDAGS MYS<br>17.00-18.30 | SUNNY SUNDAY<br>16.30-18.00 |                                        |                            |                             |
| CROSSFIT 45<br>17:45-18:30 | STRENGTH 60<br>18.15-19:15 | CROSSFIT 60<br>18:15-19:15 | CROSSFIT 60<br>18:15-19:15 | OPEN GYM                   | OPEN GYM                    |                                        |                            |                             |
| KICKSTART<br>18:30-20:00   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   | OPEN GYM                   |                            |                             |                                        |                            |                             |
| OPEN GYM                   |                            |                            |                            |                            |                             |                                        |                            |                             |

### PASSBESKRIVNINGAR

|                     |                                                                                   |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CROSSFIT</b>     | Dagens workout. Styrka, kondition och rörlighet.<br>Olika längd 45 - 60 min       |
| <b>CROSSFIT-BAS</b> | Dagens workout. Vi jobbar med grunderna i CrossFit och förklarar lite extra noga. |
| <b>STRENGTH</b>     | Strengthpass - Fokus på grundstyrka                                               |
| <b>ENDURANCE</b>    | Konditionsträning i grupp, CrossFit-inspirerat.                                   |
| <b>TEAM</b>         | Vi tränar i lag om 2 -6 pers, ni delas in på plats.                               |
| <b>OPEN</b>         | Open gym - träna enskilt utan coach då det inte är något pass                     |

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