



SCHEMA

VÅR 2026 - PASSYTA 1&2

FRÅN VECKA 8

| Mån - YTA 1 | Mån - YTA 2 | Tis - YTA 1 | Tis - YTA 2 | Ons - YTA 1 | Ons - YTA 2 | Tor - YTA 1 | Tor - YTA 2 | Fre - YTA 1 | Fre - YTA 2 | Lör - YTA 1 | Lör - YTA 2 | Sön - YTA 1 | Sön - YTA 2 | | |
|-----------------------------|-------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------------|
| CROSSFIT-FYS 06:00-06:45 | OPEN GYM | STRENGTH 06:00-06:45 | OPEN GYM | ENDURANCE 06:00-06:45 | OPEN GYM | CROSSFIT-FYS 06:00-06:45 | OPEN GYM | CROSSFIT 06:00-06:45 | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | | |
| CROSSFIT 06:45-07:30 | | STRENGTH 06:45-07:30 | | CROSSFIT 06:45-07:30 | | CROSSFIT 06:45-07:30 | | | | | | | | | |
| OPEN GYM | | OPEN GYM | | OPEN GYM | | OPEN GYM | | | | | | | | | |
| CROSSFIT 11:15-12:00 | | STRENGTH 11:15-12:00 | | CROSSFIT 11:15-12:00 | | CROSSFIT 11:15-12:00 | | | | | | | | | |
| CROSSFIT 12:00-12:45 | | CROSSFIT-FYS 12:00-12:45 | | ENDURANCE 12:00-12:45 | | CROSSFIT-FYS 12:00-12:45 | | | | | | | | | |
| OPEN GYM | | OPEN GYM | | OPEN GYM | | OPEN GYM | | | | | | | | | |
| CROSSFIT 15:30-16:15 | | CrossFit TEEN 16:15-17:15 | | BARBELL 16:15-17:15 | | CROSSFIT 15:30-16:15 | | CROSSFIT 15:30-16:15 | | CROSSFIT 15:30-16:15 | | CROSSFIT 15:30-16:15 | | CROSSFIT-FYS 15:45-16:30 | CrossFit TEEN 16:00-17:00 |
| CROSSFIT 16:15-17:00 | | | | | | CROSSFIT 16:15-17:00 | | CROSSFIT 16:15-17:00 | | CROSSFIT 16:15-17:15 | | CrossFit TEEN 16:15-17:15 | | FREDAGS MYS 16:30-18:00 | |
| CROSSFIT 17:00-17:45 | | | | | | CROSSFIT 17:00-17:45 | | CrossFit TEEN 17:30-18:30 | | CROSSFIT 17:15-18:15 | | CrossFit TEEN 17:15-18:15 | | | |
| CROSSFIT 17:45-18:30 | | | | | | CrossFit TEEN 17:15-18:15 | | STRENGTH 17:15-18:15 | | ENDURANCE 17:45-18:30 | | CrossFit TEEN 17:15-18:15 | | | |
| CROSSFIT-FYS 18:30-19:15 | OPEN GYM | STRENGTH 18:15-19:15 | CROSSFIT-XTRA 18:30-19:30 | CROSSFIT 18:15-19:15 | CROSSFIT-FYS 18:15-19:15 | CROSSFIT-FYS 18:15-19:00 | OPEN GYM | OPEN GYM | | | | | | | |
| OPEN GYM | | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | OPEN GYM | | | | | | | | | |

OBS! 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

CROSSFIT-FYS Bygg styrka, fläs och självförtroende, utan tunga lyft och avancerade övningar

FREDAGSMYS Längre pass än de vanliga passen för dagen, vi kör individuellt och öser på innan vi tar helg.

STRENGTH Strengthpass - Fokus på grundstyrka

ENDURANCE Konditionsträning i grupp, CrossFit-inspirerat.

BARBELL Bli bättre på Tyngdlyftning, för nybörjare och avancerad Snatch samt Clean & Jerk

TEAM Team-pass - Vi tränar i lag om 2 -6 pers, ni delas in i lag på plats. Vi hjälper er att lyckas

OPEN Open gym - träna enskilt utan coach då det inte är något pass

TEENS/KIDS Grupp för barn Separat anmälan

KICKSTART Nybörjarkurs CrossFit