



PASS-SCHEMA

SOMMAR 2026 - VECKA 26-32

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
CROSSFIT-FYS 06:00-06:45	STRENGTH 06:00-06:45	CROSSFIT 06:00-06:45	CROSSFIT-FYS 06:00-06:45	CROSSFIT 06:00-06:45	OPEN GYM	OPEN GYM	
CROSSFIT 06:45-07:30		CROSSFIT 06:45-07:30		CROSSFIT 06:45-07:30			
OPEN GYM	STRENGTH 08:30-09:15	OPEN GYM	CROSSFIT 08:30-09:15	OPEN GYM	CROSSFIT 08:00-09:00	CROSSFIT-FYS 08:30-09:30	
CROSSFIT 11:15-12:00	OPEN GYM	CROSSFIT 11:15-12:00	OPEN GYM	CROSSFIT 11:15-12:00	CROSSFIT 09:00-10:00	CROSSFIT-FYS 09:30-10:30	
CROSSFIT 12:00-12:45	STRENGTH 12:00-12:45		CROSSFIT 12:00-12:45	CROSSFIT 12:00-12:45	OPEN GYM ibland med inslag av event	CROSSFIT-FYS 10:30-11:30	
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM			
CROSSFIT 16:15-17:00		CROSSFIT 16:15-17:00	CROSSFIT 16:15-17:15	CROSSFIT-FYS 16:15-17:00			
CROSSFIT 17:00-17:45	STRENGTH 17:15-18:15	CROSSFIT 17:00-17:45	CROSSFIT 17:15-18:15				
CROSSFIT 17:45-18:30		CROSSFIT 17:45-18:30					
CROSSFIT-FYS 18:30-19:15	STRENGTH 18:15-19:15	BARBELL 18:30-19:30	CROSSFIT 18:15-19:15	OPEN GYM			
OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM				
						SUNNY SUNDAY 16:30-18:00	
							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 Dagens workout, något modifierad. Utan tunga lyft och allt för avancerade övningar. Roligt, peppigt och tufft.

STRENGTH Strengthpass - Fokus på grundstyrka grundstyrka, basövningar

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

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

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