

# CrossFit Nordic - Schema

fr.o.m. 2021-01-11 - 2021-06-XX

Måndag				Tisdag			Onsdag		Torsdag			Fredag		Lördag		Söndag	
Öppning 05:45				Öppning 05:45			Öppning 05:45		Öppning 05:45			Öppning 05:45					
Yta 1 + 2	Yta 3	Yta 4	Plattformen	Yta 1 + 2	Yta 3	Yta 4	Yta 1 + 2	Yta 3	Yta 1 + 2	Yta 3	Yta 4	Yta 1 + 2	Yta 3	Yta 1 + 2	Plattformen	Yta 1 + 2	
06:00-07:00 Dagens pass	Fitness 06:00-07:15	06:00-07:30 Competition		06:00-07:00 Dagens pass	Fitness 06:00-07:15	06:00-07:30 Competition	06:00-07:00 Dagens pass	Fitness 06:00-07:15	06:00-07:00 Dagens pass	Fitness 06:00-07:15	06:00-07:30 Competition	06:00-07:00 Dagens pass	Fitness 06:00-07:15				
07:00-08:00 Dagens pass				07:00-08:00 Dagens pass			07:00-08:00 Dagens pass		07:00-08:00 Dagens pass			07:00-08:00 Dagens pass		Öppning 08:15		Öppning 08:45	
														08:30-09:30 Helgpas		09:00-10:00 Helgpas	
														10:00-11:00 Helgpas	10:00-11:15 Tyngdlyftning	10:30-11:30 Helgpas	
11:30-12:30 Dagens pass				11:30-12:30 Dagens pass			11:30-12:30 Dagens pass		11:30-12:30 Dagens pass			11:30-12:30 Dagens pass		11:00-12:00 Helgpas		11:30-12:45 Prova på-pass	
16:30-17:30 Dagens pass	16:30-17:45 Fitness			16:30-17:30 Dagens pass	16:30-17:45 Fitness		16:30-17:30 Dagens pass	16:30-17:45 Fitness	16:30-17:30 Dagens pass	16:30-17:45 Fitness		16:30-17:30 Dagens pass	16:30-17:45 Fitness				
17:30-18:30 Dagens pass	17:45-19:00 Fitness	17:00-18:30 Competition	17:30-18:45 Tyngdlyftning	17:30-18:30 Dagens pass	17:45-19:00 Fitness	17:00-18:30 Competition	17:30-18:30 Dagens pass	17:45-19:00 Fitness	17:30-18:30 Dagens pass	17:45-19:00 Fitness	17:00-18:30 Competition	17:30-18:30 Dagens pass	17:45-19:00 Fitness				
18:30-19:30 Dagens pass	19:00-20:15 Fitness			18:30-19:30 Dagens pass	19:00-20:15 Fitness		18:30-19:30 Dagens pass	19:00-20:15 Fitness	18:30-19:30 Dagens pass	19:00-20:15 Fitness		18:30-19:30 Dagens pass				Stängning 14:00	
19:30-20:30 Dagens pass		18:30-20:00 Competition		19:30-20:30 Dagens pass		18:30-20:00 Competition	19:30-20:30 Dagens pass		19:30-20:30 Dagens pass		18:30-20:00 Competition					Stängning 16:00	
Stängning 21:00				Stängning 21:00			Stängning 21:00		Stängning 21:00			Stängning 20:00					

## Dagens Pass

Pass för alla medlemmar. Träning för att bli sitt bästa jag. 60 min.

## Fitness

För dig som tränat länge, kan träning och teknik. Du kräver mer utmaning (deltagare ska ha klarat av tester). 75 min

## Performance

Detta pass är för de som ska tävla i CF som sport och har lång erfarenhet av CF (deltagare ska ha klarat av tester). 90 min

## Tyngdlyftning

Pass för de som följer vår tyngdlyftningsplan och satsar på att tävla (deltagare ska ha klarat av tester).

## Prova på-pass

Gratis för vem som helst (även medlemmar är välkomna). Max tre prova på-pass/person och halvår.

## Grå tid

Öppet gym för alla medlemmar. Alla får träna vad de vill. Tränare finns till hands i gymmet.

Fetstilt = 18-22 platser

Fetstilt och centrerat = 28 platser, 2 caocher