

Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen hösten 2022

29.8 2022- 1.1 2023



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.25 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 9.00 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30-7.00 Sprint 30	Kl. 6.30- 7.00 RPM 30	Kl. 6.30-7.20 RPM 50	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 8.45- 9.15 RPM 30	Kl. 9.05- 9.50 The Trip 45
Kl. 7.10- 7.55 The Trip 45	Kl. 7.10- 7.40 Sprint 30	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 7.25-7.55 RPM 30	Kl. 8.15- 9.05 RPM 50	Kl. 9.20- 10.05 The Trip 45	Kl. 9.55- 10.25 RPM 30
Kl. 8.00- 8.50 RPM 50	Kl. 7.45- 8.30 The Trip 45	Kl. 8.20- 9.05 The Trip 45	8.00- 8.30 Sprint 30		Kl. 10.15- 10.45 Sprint 30	Kl. 10.35-11.05 RPM 30
Kl. 9.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.45- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.45- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 10.50- 11.35 The Trip 45	Kl. 11.10- 11.55 The Trip 45
Kl. 11.00- 11.45 The Trip 45	Kl. 11.00- 11. 50 RPM 50	Kl. 11.00-11.30 RPM 30	Kl. 11.00- 11.30 Sprint 30	Kl. 11.00- 11.45 The Trip 45	Kl. 11.40- 12.10 RPM 30	Kl. 12.10- 13.00 RPM 50
		Kl. 11.35- 12.05 Sprint 30	Kl. 11.35- 12.05 RPM 30		Kl. 12.20-12.50 Sprint 30	Kl. 13.05- 13.50 The Trip 45
Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 13.00- 13.45 The Trip 45	Kl. 14.00- 14.50 RPM 50
Kl. 15.00- 15.30 RPM 30	Kl. 15.00- 15.30 Sprint 30	Kl. 15.00- 15.50 RPM 50	Kl. 15.00-15.30 RPM 30	Kl. 15.00- 15.45 The Trip 45	Kl. 13.50-14.40 RPM 50	Kl. 15.00-15.45 The Trip 45
Kl. 15.40- 16.25 The Trip 45	Kl. 15.40- 16.10 RPM 30	Kl. 16.00- 16.30 RPM 30	Kl. 15.40- 16.25 The Trip 45	Kl. 16.00- 16.45 The Trip 45	Kl. 15.00-15.30 RPM 30	Kl. 15.50- 16.40 RPM 50
Kl. 16.35- 17.05 RPM 30	Kl. 16.20- 17.10 RPM 50	Kl. 16.40- 17.25 The Trip 45	Kl. 16.30- 17.00 RPM 30	Kl. 16.50- 17.35 The Trip 45	Kl.15.40- 16.25 The Trip 45	Kl. 16.50-17.20 Sprint 30
Kl. 18.00- 18.50 RPM 50	Kl. 17.20- 17.50 Sprint 30	Kl. 17.40- 18.10 Sprint 30	Kl. 17.05-17.35 Sprint 30	Kl. 17.45- 18.15 RPM 30	Kl. 16.30- 17.00 Sprint 30	Kl. 17.30-18.00 RPM 30
Kl. 19.00- 19.45 The Trip 45	Kl. 19.15- 19.45 Sprint 30	Kl. 19.15- 20.05 RPM 50	Kl. 19.30- 20.15 The Trip 45		Kl. 17.05- 17.35 RPM 30	Kl. 18.10- 18.55 The Trip 45
	19.55- 20.25 RPM 30	Kl.20.15- 21.00 The Trip 45	Kl. 20.20- 20.50 Sprint 30		Kl. 17.45- 18.30 The Trip 45	Kl. 19.00-19.30 RPM 30
Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.30- 23.30 Välj ditt eget pass	

Passen startar av sig själv på utsatt tid. De pass som står skrivna i **rött** är under nyckelgymstider. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema hittar du på bokningssidan på www.avancia.ax.

