

Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen sommaren 2022

30.5 2022- 28.8 2022



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 6.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.30 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.55 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 9.00 Välj ditt eget pass
Kl. 6.45- 7.15 Sprint 30	Kl. 6.45- 7.15 RPM 30	Kl. 6. 45- 7.15 Sprint 30	Kl. 6.45- 7.30 The Trip 45	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 9.00- 9.30 RPM 30	Kl. 9.05- 9.50 The Trip 45
Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 7.25- 7.55 Sprint 30	Kl. 7.25- 7.55 RPM 30	Kl. 7.35- 8.25 RPM 50	Kl. 8.15- 8.45 Sprint 30	Kl. 9.40- 10.25 The Trip 45	Kl. 9.55- 10.25 RPM 30
	Kl. 8.05- 8.35 RPM 30	Kl. 8.00- 8.30 RPM 30			Kl. 10.30- 11.20 RPM 50	Kl. 10.30-11.00 Sprint 30
Kl. 8.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.45- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.45- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 8.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.30- 12.00 Sprint 30	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- 11.30 Sprint 30	Kl. 12.10- 12.55 The Trip 45	Kl. 12.10- 13.00 RPM 50
		Kl. 11.35- 12.05 Sprint 30	Kl. 11.35- 12.05 RPM 30	Kl. 11.35- 12.05 RPM 30	Kl. 13.10- 14.00 RPM 50	Kl. 13.00- 13.45 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. 12.15- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 14.10- 14.55 The Trip 45	Kl. 14.00- 14.30 RPM 30
Kl. 15.00- 15.50 RPM 50	Kl. 15.00- 15.30 Sprint 30	Kl. 15.00- 15.30 RPM 30	Kl. 15.00-15.45 The Trip 45	Kl. 15.00- 15.45 The Trip 45	Kl. 15.00- 15.30 RPM 30	Kl. 14.40- 15.25 The Trip 45
Kl. 16.00- 16.45 The Trip 45	Kl. 15.40- 16.10 RPM 30	Kl. 15.40- 16.30 RPM 50	Kl. 15.50- 16.20 Sprint 30	Kl. 16.00- 16.50 RPM 50	Kl. 15.40- 16.30 RPM 50	Kl. 15.30- 16.20 RPM 50
Kl. 17.55- 18.25 RPM 30	Kl. 16.25- 17.15 RPM 50	Kl. 16.40- 17.25 The Trip 45	Kl. 16.30- 17.20 RPM 50	Kl. 17.00-17.30 Sprint 30	Kl.16.35- 17.05 Sprint 30	Kl. 16.25- 16.55 Sprint 30
Kl. 18.35- 19.05 Sprint 30	Kl. 17. 25- 17.55 RPM 30	Kl. 17.35- 18.05 RPM 30	Kl. 17.30- 18.15 The Trip 45		Kl. 17.15- 18.00 The Trip 45	Kl. 17.00-17.30 RPM 30
Kl. 19.15- 20.00 The Trip 45	Kl. 19.15- 19.45 Sprint 30	Kl. 18.20- 18.50 RPM 30	Kl. 19.30- 20.15 The Trip 45			Kl. 17.40- 18.25 The Trip 45
Kl. 20.10- 21.00 RPM 50	19.55- 20.25 RPM 30	Kl.19.00- 19.30 Sprint 30	Kl. 20.20- 20.50 Sprint 30			Kl. 18.30- 19.20 RPM 50
		Kl. 19.35- 20.05 RPM 30				
		Kl. 20.15- 21.00 The Trip 45				
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. 19.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.15- 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.

