

Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen våren 2022

3.1.2022- 29.5.2022



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Kl. 5.00- 6.40 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.00 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.00 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.00 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 6.30 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.45 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 8.45 Välj ditt eget pass
Kl. 6.45- 7.15 RPM 30	Kl. 6.05- 6.50 The Trip 45	Kl. 6.00-6.45 The Trip 45	Kl. 6.05- 6.50 The Trip 45	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 8.45-9.15 Sprint 30	Kl. 8.45- 9.30 The Trip
Kl. 7.20- 7.50 Sprint 30	Kl. 7.00- 7.30 Sprint 30	Kl. 6.50- 7.20 RPM 30	Kl. 7.00- 7.45 The Trip 45	Kl. 8.15- 9.05 RPM 50	Kl. 9.20- 9.50 RPM 30	Kl. 9.40- 10.10 RPM 30
Kl. 8.00- 8.45 The Trip 45	Kl. 7.35- 8.05 RPM 30	Kl. 7.25- 7.55 Sprint 30	Kl. 7.50- 8.40 RPM 50	Kl. 9.10- 9.40 RPM 30	Kl. 10.10- 11.00 RPM 50	Kl. 10.15- 10.45 Sprint 30
Kl. 8.55- 9.25 RPM 30	Kl. 8.15- 9.00 The Trip 45	Kl. 8.00- 8.45 The Trip 45	Kl. 8.45- 9.15 RPM 30	Kl. 9.45- 10.15 Sprint 30	Kl. 11.10- 11.55 The Trip 45	Kl. 10.50- 11.20 RPM 30
Kl. 9.30- 10.15 The Trip 45	Kl. 9.05- 9.35 RPM 30	Kl. 8.50- 9.35 The Trip 45	Kl. 9.20- 9.50 RPM 30	Kl. 10.25- 11.10 The Trip 45	Kl. 12.00- 12.45 The Trip 45	Kl. 11.30- 12.15 The Trip 45
Kl. 10.20- 11.10 RPM 50	Kl. 9.40- 10.10 Sprint 30	Kl. 9.40- 10.30 RPM 50	Kl. 9.55- 10.25 Sprint 30		Kl. 12.50- 13.20 Sprint 30	Kl. 12.25- 13.15 RPM 50
	Kl. 10.15- 10.45 RPM 30	Kl. 10.40- 11.10 RPM 30	Kl. 10.30- 11.15 The Trip 45		Kl. 13.30- 14.00 RPM 30	Kl. 13.20- 13.50 Sprint 30
	Kl. 10.50- 11.20 Sprint 30				Kl. 14.10- 14.40 Sprint 30	Kl. 14.00- 14.50 RPM 50
Kl. 11.15- 15.30 Välj ditt eget pass	Kl. 11.25- 15.30 Välj ditt eget pass	Kl. 11.15- 15.30 Välj ditt eget pass	Kl. 11.15- 15.30 Välj ditt eget pass	Kl. 11.15- 14.00 Välj ditt eget pass	Kl. 14.50- 15.20 RPM 30	Kl. 14.55- 15.25 RPM 30
Kl. 15.35- 16.05 RPM 30	Kl. 15.35- 16.20 The Trip 45	Kl. 15.30- 16.20 RPM 50	Kl. 15.30- 16.15 The Trip 45	Kl. 14.00- 14.45 The Trip 45	Kl.15.30- 16.20 RPM 50	Kl. 15.30- 16.20 RPM 50
Kl. 16.15- 17.00 The Trip 45	Kl. 16.30-17.00 RPM 30	Kl. 16.30- 17.15 The Trip 45	Kl. 17.10- 17. 40 RPM 30	Kl. 14.50- 15.20 Sprint 30	Kl. 16.30- 17.15 The Trip 45	Kl. 16.30- 17.15 The Trip 45
Kl. 19.30- 20.00 RPM 30	Kl. 19.40- 20.30 RPM 50	Kl.17.20- 17.50 RPM 30	Kl. 19.20- 19.50 Sprint 30	Kl. 15.25- 15.55 RPM 30	Kl. 17.20- 17.50 RPM 30	Kl. 17.20- 17.50 Sprint 30
Kl. 20.05- 20.35 Sprint 30		Kl. 18.00- 18.45 The Trip 45	Kl. 20.00- 20.30 RPM 30	Kl. 16.00- 16.45 The Trip 45	Kl.18.00- 18.45 The Trip 45	Kl. 18.00- 18.50 RPM 50
		Kl. 18.50- 19.20 Sprint 30	Kl. 20.35- 21.05 Sprint 30	Kl. 16.55- 17.40 The Trip 45		Kl. 19.00- 19.30 RPM 30
		Kl. 19.25- 20.15 RPM 50		Kl.17.45- 18.15 RPM 30		
		Kl. 20.20- 21.05 The Trip 45		Kl. 18.20- 18.50 Sprint 30		
Kl. 21.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.00- 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.

