

Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen våren 2023

2.1 2023- 4.6 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- 8.55 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30-7.00 Sprint 30	Kl. 6.30- 7.00 RPM 30	Kl. 6.30-7.00 Sprint 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45		Kl. 8.45- 9.15 RPM 30	Kl. 9.05- 9.50 The Trip 45
Kl. 7.10- 7.40 RPM 30	Kl. 7.10- 7.40 Sprint 30	Kl. 7.10-7.40 RPM 30	Kl. 7.25-7.55 RPM 30	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 9.20- 10.05 The Trip 45	Kl. 10.00-10.50 RPM 50
Kl. 7.45-8.15 Sprint 30	Kl. 7.45- 8.30 The Trip 45	Kl. 7.45-8.15 RPM 30	8.00- 8.50 RPM 50	Kl. 8.15- 9.05 RPM 50	Kl. 10.15- 10.45 Sprint 30	Kl. 11.05-11.35 RPM 30
Kl.8.20-8.50 RPM 30		Kl. 8.20-9.05 The Trip 45			Kl. 10.50- 11.35 The Trip 45	11.40-12.25 The Trip 45
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. 9.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 11.40- 12.10 RPM 30	Kl.12.30-13.20 RPM 50
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. 12.15-12.45 Sprint 30	Kl. 13.25-13.55 Sprint 30
		Kl. 11.35- 12.05 Sprint 30	Kl. 11.35- 12.05 RPM 30		Kl.12.50-13.20 RPM 30	Kl. 14.00-14.30 RPM 30
Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 15.10 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 15.10 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl. 13.30-14.00 Sprint 30	Kl. 14.40-15.25 The Trip 45
Kl. 15.00- 15.45 The Trip	Kl. 15.00- 15.30 Sprint 30	Kl. 15.15- 16.05 RPM 50	Kl. 15.00-15.30 RPM 30	Kl. 15.00- 15.45 The Trip 45	Kl. 14.10-14.55 The Trip 45	Kl. 15.40-16.10 Sprint 30
Kl. 16.00-16.50 RPM 50	Kl. 15.40-16.10 RPM 30	Kl. 16.15- 16.45 RPM 30	Kl. 15.40- 16.25 The Trip 45	Kl. 15.50-16.40 RPM 50	Kl. 15.00-15.50 RPM 50	Kl. 16.15-17.05 RPM 50
	Kl. 16.15- 17.00 The Trip 45	Kl. 16.50- 17.40 RPM 50	Kl. 16.30- 17.00 RPM 30	Kl. 16.50- 17.20 RPM 30	Kl.16.00-16.45 The Trip 45	Kl. 17.15-18.00 The Trip 45
Kl.17.50-18.20 RPM 30		Kl. 17.45- 18.15 RPM 30	Kl. 17.05-17.35 Sprint 30	Kl.17.30-18.15 The Trip 45		Kl.18.10-18.40 RPM 30
Kl.18.25-18.55 Sprint 30		Kl. 18.30-19.15 The Trip 45				Kl. 18.45-19.30 The Trip 45
Kl. 19.00- 19.45 The Trip 45	Kl. 19.30-20.20 RPM 50	Kl.19.20-19.50 RPM 30	19.45-20.30 The Trip 45			
Kl.20.00-20.30 Sprint 30 Kl.20.35-21.05 RPM 30		Kl.20.00-20.30 Sprint 30				
Kl. 21.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 21.00- 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. 17.00- 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.

