

# Virtuellt gruppträningschema för cykelsalen

3.6-1.9



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- 9.15 Välj ditt eget pass	Kl. 5.00- 9.15 Välj ditt eget pass
Kl. 6.30-7.00 Sprint 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl. 6.30-7.00 RPM 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl.06.45-07.15 CYKLING LIVE	Kl. 9.15-10.00 The Trip 45	Kl. 9.20- 10.05 The Trip 45
Kl. 7.05- 7.35 RPM 30	Kl. 7.20-7.50 RPM 30	Kl. 7.10-8.00 RPM 50	Kl. 7.20-7.50 Sprint 30	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 10.05-10.55 RPM 50	Kl. 10.15-11.00 The Trip 45
Kl. 7.45-8.30 The Trip 45	Kl.8.00-8.50 RPM 50	8.05-8.35 RPM 30	Kl.7.55-8.25 RPM 30	Kl. 8.15- 9.05 RPM 50	Kl.11.00-11.45 The Trip 45	Kl.11.10-11.40 RPM 30
Kl.8.35-9.25 RPM 50	9.00-9.30 Sprint 30	Kl.8.40-9.25 The Trip 45	Kl.8.30-9.00 Sprint 30	Kl.9.15-9.45 Sprint 30	Kl.11.50-12.20 RPM 30	Kl.11.45-12.15 Sprint 30
			Kl.9.05-9.35 RPM 30	Kl.9.50-10.20 RPM 30		
Kl. 9.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.45- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl.10.25-10.55 RPM 30	Kl. 12.30-16.00 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15-16.00 Välj ditt eget pass
Kl. 11.00-11.30 Sprint 30	Kl. 11.00- 11.30 RPM 30	Kl. 11.00-11.45 The Trip 45	Kl. 11.00- 11.45 The Trip 45	Kl.11.00-11.30 Sprint 30	Kl.16.00-16.30 Sprint 30	Kl.16.00-16.45 The Trip 45
11.35-12.05 RPM 30	Kl.11.35-12.05 Sprint 30	Kl. 11.50-12.20 RPM 30		Kl.11.35-12.20 The Trip 45	Kl. 16.35-17.05 RPM 30	Kl.16.50-17.40 RPM 50
Kl. 12.15- 16.30 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 16.00 Välj ditt eget pass	Kl. 12.30- 15.45 Välj ditt eget pass	Kl. 12.00- 15.50 Välj ditt eget pass	Kl. 12.30- 14.55 Välj ditt eget pass	Kl.17.15-18.00 The Trip 45	Kl.17.45-18.15 RPM 30
Kl.16.30-17.15 The Trip 45	Kl.16.00-16.50 RPM 50	Kl.15.55-16.25 RPM 30	Kl. 15.55-16.25 Sprint 30	Kl. 15.00- 15.45 The Trip 45	<b>Kl. 18.00- 23.30 Välj ditt eget pass</b>	Kl.18.20-19.10 RPM 50
Kl.17.20-18.05 The Trip	Kl.17.00-17.30 RPM 30	Kl.16.30-17.00 RPM 30	Kl. 16.30-17.00 RPM 30	Kl. 15.50-16.40 RPM 50		
Kl.18.45-19.15 CYKLING LIVE	Kl.18.15-19.00 THE TRIP LIVE	Kl.17.15-17.45 Sprint 30	Kl.17.05-17.50 The Trip 45	Kl. 16.45-17.15 Sprint 30		
Kl.19.30-20.20 RPM 50	Kl.19.25-19.55 RPM 30	Kl.17.50-18.20 RPM 30	Kl.18.15-19.15 CYKLING LIVE	Kl.17.20-18.05 The Trip 45		
		Kl.18.30-19.15 The Trip 45	Kl.19.25-19.55 RPM 30	Kl.18.15-18.45 RPM 30		
		Kl.19.20-20.10 RPM 50	Kl.20.00-20.45 The Trip 45	Kl.18.50-19.20 RPM 30		
Kl. 20.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.00- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.45- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 19.30- 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](http://www.avancia.ax).

