

# Virtuellt gruppträningsschema för cykelsalen

2.9-22.12



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 RPM 30	Kl. 6.30- 7.15 The Trip 45	Kl. 6.30-7.00 Sprint 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. 9.15- 10.00 The Trip 45
Kl. 7.05- 7.35 RPM 30	Kl. 7.20-7.50 RPM 30	Kl. 7.05-7.35 Sprint 30	Kl. 7.20-7.50 Sprint 30	Kl. 7.25- 8.10 The Trip 45	Kl. 10.05-10.55 RPM 50	Kl.10.10-10.40 Sprint 30
Kl. 7.45-8.30 The Trip 45	Kl.8.00-8.50 RPM 50	7.40-8.10 RPM 30	Kl.7.55-8.25 RPM 30	Kl. 8.15- 8.45 RPM 30	Kl.11.00-11.45 The Trip 45	Kl.10.45-11.30 The Trip 45
Kl.8.40- 9.10 Sprint 30	9.00-9.30 Sprint 30	Kl.8.15-9.00 The Trip 45	Kl.8.30-9.00 Sprint 30	Kl.8.50-9.20 Sprint 30	Kl.11.50-12.20 RPM 30	Kl.11.40-12.10 RPM 30
		Kl.9.10-9.55 The Trip 45	Kl.9.05-9.55 RPM 50	Kl.9.30-10.00 RPM 30	Kl.12.25-12.55 Sprint 30	Kl.12.15-12.45 Sprint 30
Kl. 9.15- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 9.30- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 10.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl. 10.00- 10.55 Välj ditt eget pass	Kl.10.05-10.35 Sprint 30	Kl. 13.00-16.00 Välj ditt eget pass	Kl. 13.00-16.00 Välj ditt eget pass
Kl. 11.00-11.30 RPM 30	Kl. 11.00-11.45 The Trip 45	Kl. 11.00-11.30 Sprint 30	Kl. 11.00- 11.30 RPM 30	Kl.10.45-11.35 RPM 50	Kl.16.00-16.30 Sprint 30	Kl.16.00-16.45 The Trip 45
11.35-12.05 Sprint 30	Kl.11.50-12.20 Sprint 30	Kl. 11.40-12.25 The Trip 45	Kl.11.35-12-05 Sprint 30	Kl.11.45-12.30 The Trip 45	Kl. 16.35-17.05 RPM 30	Kl.16.50-17.20 RPM 30
Kl. 12.15- 16.30 Välj ditt eget pass	Kl. 12.20- 16.00 Välj ditt eget pass	Kl. 12.30- 16.15 Välj ditt eget pass	Kl. 12.15- 16.15 Välj ditt eget pass	Kl.12.40-13.10 RPM 30	Kl.17.15-18.00 The Trip 45	Kl.17.30-18.00 Sprint 30
Kl.16.30-17.15 THE TRIP LIVE	Kl.16.15-17.05 RPM 50	Kl.16.20-16.50 Sprint 30	Kl. 16.15-17.00 The Trip 45	Kl.13.20-13.50 Sprint 30	<b>Kl. 18.00- 23.30 Välj ditt eget pass</b>	Kl.18.10-18.55 The Trip 45
Kl.17.30-18.20 RPM 50	Kl.17.15-17.45 RPM 30		Kl. 17.10-17.40 Sprint 30	Kl.14.00-14.45 The Trip 45		Kl.19.00-19.30 RPM 30
Kl.18.30-19.15 The Trip 45	Kl.18.15-19.00 THE TRIP LIVE	Kl.17.20-17.50 CYKLING LIVE	Kl.18.15-19.15 CYKLING LIVE	Kl.15.00-15.30 RPM 30		
Kl.19.20-19.50 Sprint 30	Kl.19.40-20.10 RPM 30	Kl.18.00-18.45 The Trip 45	Kl.19.30-20.15 The Trip 45	Kl.15.40-16.30 RPM 50		
20.00-20.30 RPM 30		Kl.18.50-19.20 RPM 30		Kl.16.40-17.10 Sprint 30		
		Kl.19.30-20.20 RPM 50		Kl.17.15-18.00 The Trip 45		
Kl. 20.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.30- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 20.15- 23.30 Välj ditt eget pass	Kl. 18.00- 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](http://www.avancia.ax).

