



CrossFit JYVÄSKYLÄ

SYKSY 2020 ajalla 31.8.-1.11.2020

Varaa tunnit ennakkoon:

<https://crossfitjyvaskyla.it-opas.fi/php/>

Tunnin alkuaika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Tunnin alkuaika
7.00		ONRAMP I TREENI	EAZY	ONRAMP II TREENI	WOD	AAMU 7 JA KUNTONYRKEILY PIDETÄÄN, JOS 4 ILMOITTAUTUNUT		7.00
8.00	BOOTCAMP	BOOTCAMP	BOOTCAMP	BOOTCAMP ENDURANCE	BOOTCAMP			8.00
9.00	MOBILITY 30min	MOBILITY 30min	MOBILITY 30min	MOBILITY 60min	MOBILITY 30min	ONRAMP II TREENI		9.00
9.30	WOD	WOD	WOD		WOD	Hard Routine Training		9.30
10.00				MUSCLE&POWER CORE		BOOTCAMP		10.00
10.30	MOBILITY 30min	MOBILITY 30min	MOBILITY 30min		MOBILITY 30min		TEST YOUR LEVEL jakson lopussa	10.30
11.00	MUSCLE&POWER	MUSCLE&POWER	MUSCLE&POWER	Kuvat: Sami Luoma-aho	MUSCLE&POWER	WOD	EAZY	11.00
11.30								11.30
12.00						KUNTONYRKEILY	BOOTCAMP ENDURANCE	12.00
13.00						MUSCLE&POWER	MUSCLE&POWER CORE	13.00
14.00						EAZY	BOOTCAMP ENDURANCE	14.00
15.00							MUSCLE&POWER STRONGMAN	15.00
16.00	WOD	WOD	WOD	BOOTCAMP ENDURANCE	BOOTCAMP		Painonnosto TEKNIikka	16.00
17.00	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 30min	WOD		KEHONHUOLTO 60min	17.00
17.10	BOOTCAMP BURN 40 + MOB 20	MUSCLE&POWER	BOOTCAMP BURN 40 + MOB 20	MUSCLE&POWER CORE				17.10
17.30	WOD	WOD	WOD	BOOTCAMP ENDURANCE			Kuva: Maija Kinos	17.30
17.45		Painonnosto TEKNIikka		Painonnosto TEKNIikka				17.45
18.00	OPEN GYM JOKA PÄIVÄ SIRUAVAIMELLA klo 05 - 01 (BETONILLA / NOSTOLAVALLA OHJATTUJEN TREENIEN AIKANA)				MUSCLE&POWER 90min		WOD (maanantai)	18.00
18.10	MUSCLE&POWER	BOOTCAMP BURN 40 + MOB 20	MUSCLE&POWER	MUSCLE&POWER CORE				18.10
18.30	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 30min	KEHONHUOLTO 60min				18.30
18.45		Painonnosto TRAINING		Painonnosto TRAINING				18.45
19.00	WOD	WOD	WOD				ONRAMP I TREENI (maanantai)	19.00
19.10	BOOTCAMP BURN 40 + MOB 20	MUSCLE&POWER 90min	BOOTCAMP BURN 40 + MOB 20	BOOTCAMP ENDURANCE				19.10
19.30				ONRAMP II TREENI	ONRAMP II TREENI			19.30
20.00	ONRAMP I TREENI	ONRAMP I TREENI	EAZY					20.00

*CrossFit Jyväskylä pidättää oikeuden muutoksiin lukujärjestyksessä

facebook.com/crossfitjyvaskyla



040 - 658 1996

asiakaspalvelu@crossfitjyvaskyla.fi

CrossFit Jyväskylä - Be kind and train hard!

Sorastajantie 1 #soris #welovesoris #crossfitjkl

<https://crossfitjyvaskyla.fi>

instagram.com/crossfitjkl

