

Stundatafla

TÍMI	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
06:30	CFRvk-G1		CFRvk-G1		CFRvk-G1		
06:00 - 08:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
08:00 - 11:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
09:30						KRAKKA CROSSFIT WOD 6-9 ára	
11:00 - 13:30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD 10:00 - 13:00	WOD 10:00 - 13:00
12:00						KRAKKA CROSSFIT WOD 10-16 ára	
12:30	CFRvk-G2		CFRvk-G2		CFRvk-G2	OPEN GYM	OPEN GYM / ÓL - LYFTINGATÍMI
13:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
13:30 - 16:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	HÚSIÐ LOKAR KL.14:00	HÚSIÐ LOKAR KL.14:00
16:00 - 19:00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
16:00	KRAKKA CROSSFIT WOD 10-16 ára	KRAKKA CROSSFIT Grunnnáms. 10-16 ára	KRAKKA CROSSFIT WOD 10-16 ára	KRAKKA CROSSFIT Grunnnáms. 10-16 ára	KRAKKA CROSSFIT WOD 10-16 ára		
18:30	CFRvk-G3		CFRvk-G3	ÓL - LYFTINGATÍMI	CFRvk-G3		
19:00 - 20:30	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM		
20:00		Rx-WOD Afrekshópur / ÓL - LYFT.NÁMSKEIÐ		ÓL - LYFT.NÁMSKEIÐ			
20:30	HÚSIÐ LOKAR	HÚSIÐ LOKAR	HÚSIÐ LOKAR	HÚSIÐ LOKAR	HÚSIÐ LOKAR		

HÚSIÐ ER OPIÐ FRÁ 06:00 TIL 20:30 VIRKA DAGA OG 10-14 UM HELGAR. IÐKENDUR SKULU YFIRGEFA HÚSIÐ EIGI SÍÐAR EN Á AUGLÝSTUM LOKUNARTÍMA.

WOD = Æfing dagsins sem stýrt er af þjálfurum. Þjálfarar taka á móti þér, leiðbeina og hvetja við upphitun, WOD og liðleikaæfingar. Frjáls mæting er í WOD tímuna og er ekki endilega bundin við heila tímann. Síðasta ræsing í æfingu er um 30 mínútum áður en hverjum WOD tímabili í stundartöflu lýkur.

OPEN GYM = Æfing dagsins eða sérhæfðar æfingar hvers og eins sem iðkendur stýra sjálfir. Þjálfarar eru við önnur störf en aðstoða ef nauðsyn krefur.

CFR-G1, 2, 3, ... = Fjögurra vikna Grunnnámskeið CFRvk sem hefjast iðulega fyrsta mánudag í hverjum mánuði. Tölurnar segja til um mismunandi hópa/tímasetningar sem iðkendur skrá sig í og halda sig við á meðan á námskeiði stendur.

KRAKKA CROSSFIT 6-9, 10-16 = CrossFit tímar fyrir krakka á öllum aldri. Tölurnar segja til um aldursskiptingu hópanna. Elsti hópurinn æfir í eina klukkustund í einu en yngri hópurinn í þrjátíu mínútur.

ÓL TÍMI = 90 mínútna tími sem er sérstaklega ætlaður ólympískum lyftingum. Þátttakendur verða að hafa lokið ÓL-NÁMSKEIÐI til að vera með.

ÓL LYFTINGANÁMSKEIÐ = Námskeið í ólympískum lyftingum stýrt af Gísla Kristjáns, margföldum Íslands- og Norðurlandameistara í ÓL. Námskeiðið er fjögur skipti, 90 mínútur í senn. Skráning í móttöku.

RX/AFREKSHÓPUR = Æfingar ætlaðar keppnisfólki í CrossFit. Krafa er gerð um tæknilega getu og styrk í að lágmarki 70% af Rx þyngdum æfinga.

