FREDAG 20 SEPTEMBER - AKTIVITETSCHEMA

TIDER	Multihallen	Kraftmark Arena	Mördarbacken	Mountain Arena	Trailrun	Klätterparken	Bikepark	Mountain Coaster & Tube	TIDER
08:00	Världens bästa uppvärmning Mia & Martin 45 min - 120pers	Crossfit-pass Peter 50 min - 30pers							08:00
09:00	Tabata madness Nadia 40 min - 80pers	Crossfit-pass Ako 50 min - 30pers			Trailrun Carina 50 min - 40pers		Trail Ride 90 min 10p/slottid var 30min Öppen 09-18 Se slottider i appen		09:00
10:00		Crossfit Par WOD Mia 50 min - 30pers		Mountain Team-WOD Martin 90 min - 40pers		Höghöjdsbana 90 min 20p/slottid var 30 minut Öppen 10-15 Se slottider i appen		Mountain Coaste & Tubeing Öppen 10-16 BOKAS INTE Visa APPEN för Skistar personal vid liften för att få ett liftkort	10:00
11:00	HIIT/Synenergy Karl 40 min - 80pers		King of the Hill Ako och Carina 50 min - 35pers						11:00
12:00				Hill Workout Nadia 50 min - 30pers					12:00
13:00	Handstand WS Ulrik 90 min - 60pers	Oly Beginner Angelica 90 min - 30pers							13:00
14:00			King of the Hill Mia och Martin 50 min - 35pers						14:00
14:30		Teknikpass Pullups/MU Kalle & Peter 80 min - 30pers							
15:00	Core power Nadia 40 min - 80pers			Hill Partner Workout Ako 50 min - 30pers					15:00
16:00		Oly Advanced Angelica 90 min - 30pers		Mountain Team-WOD Carina 90 min - 40pers					16:00
17:00	WorkoutParty 70-80 tal Dressup! Kalle 60 min - 150p								17:00
18:00		Styrkepass 18:10 Marklyft Peter & Angelica 80 min - 40pers							18:00
19:00	Föreläsning Kalle Min Crossfit Games resa								19:00
20:00	Stress Relief Eva 50 min - 80pers								20:00
21:00									21:00