

FREDAG 9 JUNI - TRÄNINGSPASS										FÖRELÄSNINGAR		
TIDER	Experium	Kraftmark Arena	Mördarbacken	Hill Workout	Mountain top WOD	Trailrun	SUP-Workout	Klätterparken	Bikepark	TIDER	Lodgebaren	
08:00	Morgon Dans Mattias 45 min - 120p	Crossfit Par-pass Martin 50 min - 40p		Hill Partner WOD Jeanette 50 min - 50p	Mountain Top Team-Workout Jeppe 120 min - 60p					08:00		
09:00	Tabata madness Sabina 40 min - 80p	Crossfit-pass Andreas 50 min - 25 pers	King of the Hill Peter & Alex 60 min - 76p		Gå till liften 08:00 Pass START 08:30	Trailrun förbi sjön Frida 70 min - 80p		Höghöjdsbana ÖPPEN Start 20p var 20 minut	Trail Ride ÖPPEN Start 10p var 15 min 90 min/pass Första start 09:00 Sista start innan lunch 11:00	09:00		
10:00	Core power Elin 40 min - 80p	Crossfit Par-pass Mia 50 min - 40p		Hill Partner WOD Mattias 50 min - 50p	Mountain Top Team-Workout Madde 120 min - 60p			60 min/pass eller längre om ni vill		10:00		
11:00	HIIT/Synenergy Karl och Josefine 50 min - 80p	Oly beginner Angelica 90 min - 30 pers	King of the Hill Joel & Alex 60 min - 76p		Gå till liften 10:00 Pass START 10:30		SUP Par-WOD Martin 60 min - 30p	Första start 09:00 Sista start innan lunch 11:40		11:00		
12:00	LUNCH										12:00	LUNCH
13:00	HIIT Power Alex 40 min - 80p	Crossfit-pass Mia 50 min - 25 pers	King of the Hill Elin & Maja 60 min - 76p		Mountain Top Team-Workout Martin 120 min - 60p		SUP Par-WOD Karl 60 min - 30p	Höghöjdsbana ÖPPEN Start 20 st var 20 minut	Trail Ride ÖPPEN Start 10p var 15 min	13:00	Jeppe 60 min - 100p	
14:00	Tabata Madness Madde 40 min - 80p	Crossfit Par-pass Andreas 55 min - 40p		Hill Partner WOD Sabina 50 min - 50p	Gå till liften 13:00 Pass START 13:30	Trailrun förbi sjön Jeanette 70 min - 80p		60 min/pass eller längre om ni vill Första start 13:00 Sista start 15:00	90 min/pass	14:00		
15:00	Core power Mia 40 min - 80p	Oly advanced Angelica 90 min - 30 pers	King of the Hill Jeppe & Maja 60 min - 76p				SUP Par-WOD Alex 60 min - 30p		Första start 13:00 Sista start 15:30	15:00	Karl 60 min - 100p	
16:00	Yoga Flow Josefine 45 min - 80p			Hill Partner WOD Jeanette 50 min - 50p						16:00	Peter 60 min - 100p	
16:30		16:30 Gymnastik WS Elin 90 min - 40 pers								16:30		
17:00										17:00		
17:30	17:30 Workout Party 90 min - 300p									17:30		
18:00										18:00		
19:00										19:00		