FREDAG 4 JULI - AKTIVITETSCHEMA

TIDER	1. Experium	2. Kraftmark Arena	3. Mördarbacken 2.0	4. Valleberget	5. Experium Express	6. Mountain Top Station	7. Cold-lake	8. Klätterparken	9. Summe Ski	10. Bikepark	TIDER
08:00	Världens bästa uppvärmning Martin 45 min - 140pers	Crossfit-pass Thomas 50 min - 30 pers			Military Madness Johan & Tommy Start 08:00 3 h - 80pers						08:00
08:30											08:30
09:00	Core power Sabina 40 min - 120pers	Crossfit Par-pass Nadja 50 min - 40pers			OCR Teknik Maja med Team 55 min - 40pers	Trailrun förbi sjön Carina 60 min - 50pers	Mountain Top Team-Workout Mattias och Elin 90 min - 60pers	Höghöjdsbana 90 min 15p/slottid Start var 15 minut Öppen 09-17 Se slottider i appen Var på plats vid utsatt tid för säkerhets-genomgång		Trail Ride 90 min 8p/slottid var 15 min Öppen 09-18 Se slottider i appen	09:00
10:00	Tabata madness Mia 30 min - 120pers	Teknikpass Pullups/MU Chrille 90 min - 40pers	King of the Hill Ako och Lanner 50 min - 65pers	Hill Workout Frida 50 min - 50pers					Skidåkning 75 min 5p/slottid Öppen 10-17 Se slottider i appen		10:00
11:00	Gymnastik WS Ako och Christian W 90 min - 80pers					Trailrun förbi sjön Christian W 60 min - 50pers	SUP Workout Martin 60 min - 30p				11:00
11:30		Oly beginner 11:30 Angelica 90 min - 30pers									11:30
12:00				Hill Partner Workout - Lanner 50 min - 50pers	OCR Teknik Maja med Team 55 min - 40pers						12:00
12:30	HIIT/Synenergy 12:30 Karl 40 min - 120pers										12:30
13:00		Crossfit-pass Elin 50 min - 30 pers			Military Madness Johan & Tommy Start 08:00 3 h - 80pers		SUP Workout Martin 60 min - 30p				13:00
13:30	HIIT Power 13:30 Sabina 45 min - 120pers					Löpskolning 30 min - 50pers					13:30
14:00		Crossfit Par WOD Mia 50 min - 40pers				Trailrun förbi sjön Mattias 60 min - 50pers					14:00
15:00	Animal Power Christian W 45 min - 80pers	Oly advanced Angelica 90 min - 30 pers	King of the Hill Thomas och Frida 50 min - 65pers		OCR kondition Maja med Team 90 min - 60 pers		SUP Workout Carina 60 min - 30p				15:00
16:00	Soma Move Mia 45 min - 120pers			Kettlebell Workshop Martin 50 min - 30pers		Mountain Top Team-Workout Elin och Sabina 90 min - 60pers					16:00
16:30		Teknikpass 16:30 Pullups/MU Chrille 90 min - 40pers									16:30
17:00	Core power Mia R 30 min - 120pers			Hill Workout Nadia 50 min - 50pers							17:00
17:30											17:30
18:00	Workout Party Mattias & Frida 60 min - 300pers	Team of 3 WOD Thomas 50 min - 45pers									18:00
18:30											18:30
19:00	Mobilitet för fiskpinnar Nadia 45 min - 120pers	Styrk/teknik Böj Ako 50 min - 40pers			FÖRELÄSNING I LODGEBAREN Christian W - "Disciplin över ursäkter" START 19:00 - 60 min - 150 platser						19:00
20:00	Yoga Naofal 50 min - 120pers	Late Night WOD Peter 45 min - 40pers									20:00
21:00											21:00