

# 10 YEARS ANNIVERSARY TIMETABLE & HEATS

## HEATS

<u>HEAT 1</u>	<u>HEAT 2</u>	<u>HEAT 3</u>	<u>HEAT 4</u>
1. ΚΟΡΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ 2. ΔΡΙΤΣΑ ΑΘΗΝΑ 3. ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΗ ΜΙΧΑΕΛΑ 4. ΒΑΣΑΜΟΣ ΗΛΙΑΣ 5. ΠΛΑΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 6. ΚΑΡΑΝΤΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	1. ΣΠΑΝΕΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ 2. ΝΤΑΒΕΛΟΣ ΑΙΜΙΛΙΟΣ 3. ΖΟΥΝΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ 4. ΜΠΑΤΣΙΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ 5. ΡΟΥΧΩΤΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ 6. ΡΟΥΧΩΤΑΣ ΑΛΕΞ 7. ΠΑΥΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	1. ΚΛΙΑΝ ΓΙΑΝΝΗΣ 2. ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ 3. ΚΟΚΑΣ ΧΑΡΗΣ 4. ΓΑΛΑΝΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ 5. ΜΠΡΙΚΟΣ ΚΩΣΤΑΣ 6. ΝΕΡΟΥΤΣΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ 7. ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	1. ΤΣΙΛΑΣ ΣΠΥΡΟΣ 2. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΝΙΚΟΣ 3. ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ 4. ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ 5. ΔΡΙΒΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ 6. ΚΟΚΑΣ ΜΑΡΚΟΣ 7. ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

## TIMETABLE

<u>SATURDAY 03/02</u>	<u>SUNDAY 04/02</u>
11:00 START 11:20 ATHLETES BRIEFING WOD 1 12:00 HEAT 1 12:20 HEAT 2 12:40 HEAT 3 13:00 HEAT 4 <b>60' BREAK</b> 13:20 ATHLETES BRIEFING WOD 2 14:00 HEAT 1 14:16 HEAT 2 14:32 HEAT 3 14:48 HEAT 4	10:00 START 10:20 ATHLETES BRIEFING WOD 3 11:00 HEAT 1 11:22 HEAT 2 11:44 HEAT 3 12:06 HEAT 4 <b>54' BREAK</b> 12:20 ATHLETES BRIEFING WOD 4 13:00 HEAT 1 13:21 HEAT 2 13:43 HEAT 3 14:05 HEAT 4 <b>45' BREAK</b> 14:25 ATHLETES BRIEFING WOD 5 14:50 HEAT 1 15:10 HEAT 2 15:30 HEAT 3 15:50 HEAT 4

**THE CORE**  
**CrossFit-**