

Johaug Recharge

TID:	FREDAG 17. MARS	LØRDAG 18. MARS	SØNDAG 19. MARS	MANDAG 20. MARS	TIRSDAG 21. MARS	ONSDAG 22. MARS	TORS DAG 23. MARS	FREDAG 24. MARS
07:30-08:30		Beach burn-intervalls and technique by Johaug: Therese - strandpromenaden	Dynamic stretching/warmup: Lene - Yoga shala	Johaug morning HIIT: Nina og Ina - Wod-box	Strekk - body relief : Ina - Yoga shala	Conquer the mountain: Therese - oppmøte strand-promenaden	Dynamic stretching /warmup: Lene - Yoga shala	Final Sweat Fiesta Alle WOD-box
07:30-08:30							Johaug HIIT: Therese/Ina- El Teatro	
09:00-10:00								
10:00-11:00		Johaug Challenge: Alle-Oppmøte Pink Plattform	Johaug Bootcamp: Ina - Wod-box	Gotta dance: Lene, El Teatro	Johaug Bootcamp- Team up: Ina - Wod-box	Dansation: Lene- El Teatro	Boksing: Nina - Combat tent	
11:00-12:00						HIIT: Nina - El Teatro		
12.30-14.30	Lunsj							
14:00-15:00								
15:30-16:00	Velkomstmøte - møt trenerne og info om uken- Pink plattform	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	
16:00-17:00	16.30: Kickstart med alle trenerne- Pink Plattform	HIIT med kropsvekt: Ina/Therese El Teatro	Joggetur: Therese - strandpromenaden	Island Exploration: Therese - oppmøte utenfor resepsjon hotell delen	Boksing: Nina - Combat tent	Styrketrening med en twist: Ina -Wodbox	Johaug Challenge – all out: Therese - strandpromenaden	
			Styrke: Nina El teatro					
17:00-18:00	17:30: Gentle yogaflow: Lene - Pink Plattform	Yogaflow - Balance: Lene - Yoga shala	Yogance: Lene - Yoga shala	Mage/Rygg: Lene - El Teatro	Acroyoga (m/partner): Lene/Ina - Yoga shala	Yogaflow: Lene - Yoga shala	Stress down yoga (yin): Lene - Yoga shala	
19:00	Middag	Foredrag: Therese Johaug, hele historien	Middag	Middag	Middag	Foredrag: Johaug Recharge Talkshow	Middag	
20.00		Middag				Middag		

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På Platytas med Johaug

All trening er inkludert i oppholdet

Vennligst møt opp i god tid før timene med treningstøy, ta gjerne med et håndkle og godt med drikke