

Johaug Recharge Treningsprogram

*Endringer kan forekomme.
Et mer detaljert treningsprogram kommer i august.*

Søndag 18. september: Ankomstdag

Kl 14.00 Lunsj
Kl 15.00 Velkomstmøte - møt trenerne og info om uken
Kl 16.00: Joggetur med Therese
Kl 17.00: Stretching / Yoga

Mandag 19. september:

Kl 07.30: Stretching / Yoga
Frokost
Kl 10.00: Intervalltrening
Fritid og lunsj
Kl 16.00: Styrketrening
Kl 17.00: Stretching / Yoga
Kl 19.00: Foredrag
Kl 20.00: Middag

Tirsdag 20. september:

Kl 07.30: Stretching / Yoga
Frokost
Kl 10.00: Johaug Bootcamp
Fritid og lunsj
Kl 16.00: Joggetur
Kl 17.00: Stretching / Yoga
Kl 19.00: Middag

Onsdag 21. september:

Kl 07.30: Johaug morning HIIT
Frokost
Kl 10.00: Dans
Fritid
Kl 19.00: Foredrag
Kl 20.00: Middag

Tordag 22. september:

Kl 07.30: Stretching / Yoga
Frokost
Kl 10.00: Johaug Bootcamp
Fritid
Kl 16.00: Styrketrening
Kl 17.00: Stretching / Yoga
Kl 19.00: Middag

Fredag 23. september:

Kl 07.30: Joggetur

Frokost

Kl 10.00: Dans

Fritid

Kl 16.00: Styrketrening

Kl 17.00: Stretching / Yoga

Kl 19.00: Foredrag

Kl 20.00: Middag

Lørdag 24. september:

Kl 07.30: Stretching / Yoga

Frokost

Kl 10.00: Johaug HIIT

Fritid

Kl 16.00: Intervalltrening

Kl 17.00: Stretching / Yoga

Kl 19.00: Middag

Søndag 2. september: Avreisedag

Kl 07.30: Felles avslutnings økt Johaug style

Avreise

*Endringer kan forekomme.
Et mer detaljert treningsprogram kommer i august.*