

Johaug Recharge

| TID: | FREDAG 8. mars | LØRDAG 9. mars | SØNDAG 10. mars | MANDAG 11. mars | TIRSDAG 12. mars | ONSDAG 13. mars | TORSdag 14. mars | FREDAG 15. mars |
|---------------|---|--|--|----------------------------------|----------------------------|--|--|---|
| 07:30-08:30 | | Beach burn-intervals, Therese - Strandpromenaden | Lifting technique | Johaug HIIT: Alle Wod-box | | 06:45: Conquer the mountains - Therese & Anna | | Final Sweat Fiesta og felles avslutning: Alle WOD-box |
| 08:00 - 09:00 | | | Early bird Bootcamp: ALLE WOD-box | | | Island Exploration: Alle - Oppmøte utenfor resepsjonen | | Johaug Challenge ALLE (Wod box) ALLE |
| 09:00-10:00 | | | | | | | | Fritid og frokost |
| 10:00-11:00 | | Styrke - Anna Pink Platform | Rolig løp/løpeteknikk: Therese, Strandpromenaden | | | HIIT-Box: Nina Wod-box | Johaug Challenge ALLE (Strandpromenaden) | |
| 11:00-12:00 | | | | | | | Johaug Challenge ALLE (Strandpromenaden) | |
| 12.30-14.30 | Lunsj | Fritid og lunsj | Fritid og lunsj | Fritid og lunsj | Fritid og lunsj | Fritid og lunsj | Fritid og lunsj | |
| 15:00-16:00 | | Boksing: Nina WOD-box | | | | Partner up: Therese WOD-box | | |
| 16:00-17:00 | | Strechning Yoga Shala Anna | Core on fire: Anna El Teatro | Styrke: Therese & Anna El Teatro | Body Flow: Nina Yoga shala | Stretching: Nina El teatro | | |
| 17:00-18:00 | 18:00: Johaug Kick Start: Nina og Therese WOD-box | | Boksing: Nina WOD-Box | Body Flow Nina Yoga shala | | | | |
| 19:00 | Middag | Foredrag: Therese, Anna & Nina | Middag | Middag | Middag | Middag | Talkshow (Q&A) ALLE og premieutdeling Johaug Challenge | |
| 20.00 | | Middag | | | | | Middag | |