

Johaug Recharge

TID:	SØNDAG 24.SEP	MANDAG 24.SEP	TIRSDAG 26.SEP	ONSDAG 27.SEP	TORS DAG 28.SEP	FREDAG 29.SEP	LØRDAG 30.SEP	SØNDAG 01.OKT
07:30-08:30		Intervall løp: Therese	Styrke/Bootcamp/H IIT: Ina WOD-box	07:00-08:00: Dynamic stretching/warm up: Ina Pink Plattform	Fjelltur: Therese	Intervall løp: Therese		Avreise ca 08.30
07:30-08:30								
09:00-10:00							Mesternes Mester Johaug edition: Therese & Nils Jakob	
10:00-11:00		Dans: Julie Pink Plattform	Rolig løp/løpeteknikk: Therese	HIIT: ALLE Multicourt		Dans: Julie Pink Plattform	Mesternes Mester Johaug edition: Therese & Nils Jakob	
11:00-12:00					Styrke: Therese WOD-box		Mesternes Mester Johaug edition: Therese & Nils Jakob	
12.30-14.30								
		Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	Fritid og lunsj	
15:30-16:00								
16:00-17:00		15:00-16:00: Bootcamp team: Ina WOD-box	Core: Julie Multicourt	Dans: Julie Pink Plattform	Styrke: Ina WOD-box	15:00-16:00: Bootcamp: Julie WOD-box		
	Johaug Kick Start sosialt + HIIT kroppsøkt: ALLE Multicourt							
17:00-18:00		Yoga/stretching: Julie Pink Plattform	Yoga/stretching: Ina Pink Plattform	Acroyoga (m/partner): Julie & Ina Pink Plattform	Boksing: Ina & Julie Multicourt	SUP eller Yoga/stretching : ALLE Pink Plattform	Final- Sweat Alle WOD-box	
19:00	Middag	Foredrag	Middag	Middag	Middag	Q&A foredrag: ALLE	Middag	
20.00		Middag				Middag		

Arrangøren tar forbehold om endringer i programmet

På PortoMyrina 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