



Søndag 19/10

16.00 – 17.30	RECHARGE KICK-START MULTICOURT
20.00	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA

Mandag 20/10

07.00 – 08.00	LØPSINTERVALLER STRANDEN
08.00	FROKOST RESTAURANT AMALTHIA
10.00 – 11.00	LIFT & LEARN WOD BOX
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
16.00 – 17.00	BOOTCAMP WOD BOX
17.00 – 18.00	CORE & STRETCH PINK PLATFORM
19.30	FOREDRAG: THERESE VED BAREN
20.30	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA

Tirsdag 21/10

07.00	FROKOST RESTURANT AMALTHIA
08.00 – 10.00	HIIT WOD BOX
10.00 – 11.00	SOFT RUN (TEKNIKK) STRANDEN
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
16.00 – 17.00	LIFT HEAVY WOD BOX
17.00 – 18.00	CORE & STRETCH MULTICOURT
20.00	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA

Onsdag 22/10

07.00	FROKOST RESTAURANT AMALTHIA
08.30	RUN TO THE HILLS VED RESEPSJONEN
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
16.00 – 17.00	HIIT BOX MULTICOURT
17.00 – 18.00	BREATHWORK MULTICOURT
20.00	MIDDAG RESTURANT AMALTHIA

Johaug Recharge
Rhodos 2025
Timeplan



Torsdag 23/10	
08.00	FROKOST RESTURANT AMALTHIA
09.00 – 10.00	STYRKE FOR LØP WOD BOX
10.00 – 11.00	TABATA MULTICOURT
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
15.00 – 16.00	HIIT & HUSTLE WOD BOX
16.00 – 17.00	STRETCH & FLOW PINK PLATFORM
19.30	Q&A VED BAREN
20.30	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA

Fredag 24/10	
07.00 – 08.00	SUNRISE RUN STRANDEN
08.00	FROKOST RESTAURANT AMALTHIA
10.00 – 11.00	SWEAT CIRCUIT WOD BOX
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
16.00 – 17.00	HIIT BOX MULTICOURT
17.00 – 18.00	CORE & STRETCH MULTICOURT
20.00	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA

Lørdag 25/10	
08.00 – 09.00	JOHAUG CHALLENGE I WOD BOX
09.00	FROKOST RESTAURANT AMALTHIA
10.30 – 12.00	JOHAUG CHALLENGE II MULTICOURT
12.30	LUNSJ RESTAURANT AMALTHIA
20.00	MIDDAG RESTAURANT AMALTHIA
Søndag 26/10	
TBA	HJEMREISE

