

Timeplan
Johaug Recharge
Rhodos, Levante 2026

Søndag 18/10

16:00 – 17:30	**RECHARGE KICK-START** WOD BOX
18:30	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Mandag 19/10

07.00 – 08.00	**LØPSINTERVALLER** STRANDPROMENADEN
08.00	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
10.00 – 11.00	**LIFT & LEARN** WOD BOX
12.30	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
16.00 – 17.00	**BOOTCAMP** WOD BOX
17.00 – 18.00	**CORE & STRETCH** MULTICOURT
19:30	**FOREDRAG** ROM VED BAREN
20:30	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Tirsdag 20/10

07.00	**SOFT RUN** OPPMØTE RESEPSJON
08.30	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
10.00 – 11.00	**HIIT** WOD BOX
12.30	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
16.00 – 17.00	**LIFT HEAVY** WOD BOX
17.00 – 18.00	**CORE & STRETCH** MULTICOURT
19:30	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Onsdag 21/10

07.00	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
08.30	**RUN TO THE HILLS** OPPMØTE RESEPSJON
12.30	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
16.00 – 17.00	**HIIT BOX** MULTICOURT
17.00 – 17.30	**BREATHWORK** MULTICOURT
18.30	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

johaug





Torsdag 22/10

08.00	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
09.00 – 10.00	**STYRKE FOR LØP** WOD BOX
10.00 – 11.00	**TABATA** MULTICOURT
12.30	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
15.00 – 16.00	**HIIT & HUSTLE** WOD BOX
16.00 – 17.00	**STRETCH & FLOW** PINK PLATFORM
18.00	**FOREDRAG** ROM VED BAREN
19.00	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Fredag 23/10

07.00 – 08.00	**SUNRISE RUN** STRANDPROMENADEN
08.00	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
10.00 – 11.00	**SWEAT CIRCUIT** WOD BOX
12.30	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
16.00 – 17.00	**HIIT BOX** MULTICOURT
17.00 – 18.00	**CORE & STRETCH** MULTICOURT
18.30/19	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Lørdag 24/10

08.00 – 09.00	**FROKOST** HOTELLRESTAURANT
10.00 – 11.00	**JOHAUG CHALLENGE I** WOD BOX
11.00 – 13.00	**JOHAUG CHALLENGE II** MUTLICOURT
13.00	**LUNSJ** HOTELLRESTAURANT
18.30	**MIDDAG** HOTELLRESTAURANT

Søndag 25/10

07.30 – 08.30	**RECOVERY RUN/STRETCH** TBA
TBA	**HJEMREISE**