12-ukers helvete – oppstart uke 39

Elverum-versjonen av "16-ukers helvete", kjører på 8. runde!

Målet er en ordentlig kick-start, og kunne gå ned i vekt på kort tid. Man må riktig nok ikke ha hovedmål om å gå mye ned i vekt, men en fordel at du har «litt å jobbe med» for mest mulig progresjon. Kroppskanningen dere skal gjøre i starten skiller fett og muskelmasse, så det går også helt fint å prøve å øke muskelmasse samtidig.

Kostholdsplanen er ikke en varig plan å leve med, da det begrenser "frihet" i disse 12 ukene, men det er også valgfritt hvor hardt man vil gå inn. Det blir lagt opp til vanlig mat, men 1 måltid erstattes av en proteinshake eller en hjemmelaget smoothie med proteinpulver.

Inkluderer:

- 12 gruppetimer (mandager 19.00). Passer ikke dette hver uke, kan man bli med på en annen gruppe)
- 2 private timer, en i starten og en mot slutten
- Vannflaske og t-skjorte, samt proteinpulver
- Kostholdsplan, som kan endres på. Alle får ca. samme planen, men tar hensyn til allergier osv. Halvveis justerer vi planen
- Kroppsanalyse før og etter hos Hel Helse. Setter opp helst før første fellestime.
- Treningsplaner for hjemmetrening og økter hos Hel Helse
- Oppfølging via Messenger
- Tilgang på egentrening
- Ekstraøkter i noen helger. Trappeøkter, hinderløypetrening, isbading ++

- Du må ha mulighet til å gjøre noe form for trening/aktivitet hver dag og være villig til å prioritere deg selv disse 12 ukene!

- Samlinger noen helger, og når det blir bart ute kjører vi mer uteøkter! Vil sikkert ikke passe for alle hver gang, men vi prøver.

Dere har tilgang på studio utenom fellesøktene. Har dere ikke utstyr hjemme, eller trener på et annet senter, må dere få til styrketrening på Hel Helse ukentlig.

Du følger kostholdsplan og treningsopplegg uke for uke, i tillegg til å møte de andre hver uke. Utenom dette må DU stå for jobben :D Men råd og oppfølging er bare et tasketrykk unna!

Vi avslutter disse 12 ukene med en utfordring før jul!

6900kr for hele opplegget. Betales ved påmelding, men trenger man å dele opp betaling- ta kontakt