

12-ukers helvete - oppstart uke 37

Elverum-versjonen av "16-ukers helvete", kjører på 4. 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 (tirsdager 18.00). 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. Gjøres på test-lab på Terningen Arena. Jeg booker time for dere før første fellestime.
- Treningsplaner for hjemmetrening, og økter hos Hel Helse
- Oppfølging via Messenger
- 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! Møtes vi i helger, får de som har mulighet være med. Vil sikkert ikke passe for alle hver gang, men vi prøver!

Dere har tilgang på mitt studio, men må komme utenom oppsatte timer. Mye ledig dagtid og sent på kvelder, og i helger er det ledig så lenge det ikke er noen spesielle arrangementer.

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!

6500kr for hele opplegget. Betales for påmelding, men trenger man å dele opp betaling- ta kontakt