

12-ukers helvete - oppstart torsdag 13. April kl. 17.00

Elverum-versjonen av "16-ukers helvete", starter opp rett etter påskeferien!

Målet er en ordentlig kick-start, og kunne gå ned i vekt på kort tid.

Kroppskanningen skiller fett og muskelmasse, så det går 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 (jeg har som dere kan få), eller en hjemmelaget smoothie.

- 10 gruppetimer fordelt på 12 uker (torsdager 17.30. Passer ikke dette hver uke, kan man bli med på en annen gruppe)
- 3 private timer som vi sprer utover 12 uker
- Kostholdsplan, som endres underveis. Alle får ca. Samme planen, men tar hensyn til allergier osv. Halvveis justerer vi planen.
- Kroppsanalyse før og etter. Gjøres på Family Sports club Terningen. Dere booker time der selv enten før påske eller rett før oppstart.
- Treningsplaner for hjemmetrening
- Tett oppfølging via Messenger/SMS
- Maks 8 plasser
- 5900kr

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.

Du følger kostholdsplan og treningsopplegg uke for uke, i tillegg til å møte de andre hver uke