

TREN GRATIS MED OSS!

- enkelt og effektivt!



- God trening
- Ernæringslære
- Uformelt

 **HERBALIFE.**
Independent Distributor

© No1 Training System.
Herbalife24 is a trademark owned by Herbalife International of America Inc. and are used with permission by Herbalife.

24FITCLUB

En enklere måte å komme i bra form



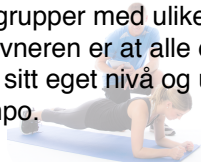
Heng med oss i en time med høy puls, svette og positiv energi!!

24FitClub gir deg sjansen til å ta din helse til et nytt nivå

Uansett om du er ute etter vektreduksjon, økt muskelmasse, bli mer atletisk, være mer energisk, forme kroppen eller en kombinasjon av alt dette, så kan vi hjelpe deg med det. Vi tilbyr trening som passer alle og som tilgodeser det som behøves for at du skal få et bra resultat.

Fysisk trening som passer alle

Trening i gruppe hvor alle trener ut i fra sine forutsetninger. Vi har mange ulike treningsgrupper med ulike typer trening. Fellesnevneren er at alle deltakere kan trene på sitt eget nivå og utvikle seg i sitt eget tempo.



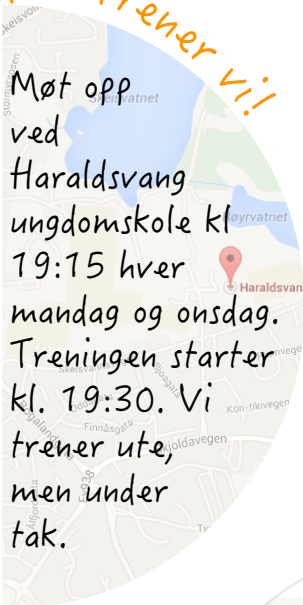
Det handler ikke bare om fysisk trening

24FitClub er et helhetlig opplegg hvor vi kombinerer aktiv livsstil med bra ernæring og på en bredere basis hjelper deg å få kontroll over din helse slik at du kan oppnå dine mål.

Næringsrik restitusjonsshake

Vi byr på en næringsrik shake for optimal restitusjon til nye deltakere etter treningen. På den måten vil du vil lettere kunne få de resultatene du ønsker fra treningen din.

Hier trener vi!!



Møt opp
ved
Haraldsvang
ungdomsskole kl.
19:15 hver
mandag og onsdag.
Treningen starter
kl. 19:30. Vi
trener ute,
men under
tak.

Med vennlig hilsen

Kai Trulsen

Veileder/ Selvstendig Herbalife
Distributør



facebook.com/GetBasic



Dette trenger du til treningen

Et underlag til å trene på



Treningsklær som passer til været

Drikkeflaske



Ristebeget til Formula 1 shaken etter trening.

Hvis du ikke selv har Formula 1 shake kan du kjøpe klippkort på 10 stk. Prisen er 240,- kroner. Da får du shake og en kopp deilig varm urtedrikk rett etter treningen. En viktig del av treningsresultatet er basert på kroppens evne til restitusjon. En shake rett etter trening vil hjelpe kroppen din å restituere seg slik at du får mer ut av treningen.



Tabata sirkeltrening - enkelt og effektiv!

Klar?



Gå på nettet, finn deg en Tabata app og still den inn på 8 runder à 30 sekunders arbeid og 15 sekunders pause. Trykk start og gi gass!



Bruk poengtabellen under til å sette score på dine treningsøkter. Dette gir en enkel referanse til både treningsmengde og belastning. I aktivitetstabellen på neste side noterer du antall repetisjoner for hver tabata øvelse du gjennomfører. På den måten

har du noe å strekke deg etter og kan enkelt spore din egen fremgang etter hvert som ukene går. Når du har gjennomført 3-4 uker vil du helt klart kunne se - svart på hvitt - hvordan du blir sterkere, mer utholdende og mer "fit".



	15 min	30 min	45 min	60 min
Rask gange	1 poeng	2 poeng	3 poeng	4 poeng
Jogging/sykling/svømming	2 poeng	4 poeng	6 poeng	8 poeng
Tabata sirkeltrening	1 runde: 5 poeng	2 runder: 10 poeng		

FROKOST	MELLOMMÅLTID	LUNSJ	MELLOMMÅLTID	MIDDAG	MELLOMMÅLTID	TRENING
M						
T						
O						
T						
F						
L						
S						

Ferdig

Fitness test ved oppstart

Før du setter i gang med trening er det en stor fordel å vite hvor du står. På den måten har du et godt grunnlag for å se hvordan din fysiske form utvikler seg.

Fitness test ved oppstart

Kommentar:

Øvelse	Tid	Antall
Burpee max	60 sek	
Knebøy max	60 sek	
Push up max	60 sek	
Sit ups max	60 sek	

Kommentar:

Scanning	Resultat	Måling	Resultat
Totalvekt		Midje	
Fettprosent		Bryst	
Vannprosent		H. lår	
Muskelmasse		V. lår	
Hvileforbrenning		H. arm	
Visceralt fett		v. arm	
Metabolsk alder			

Treningsoversikt

Gå!!!

Øvelse	Dag/dato		Dag/dato		Dag/dato		Kommentar
Knebøy							
Armhevinger							
Spensthoop							
Skuldre							
Burpee							
Sit ups							
Klatrer							
Jumping Jack							

Annen trening/aktivitet

	Type trening	Tid/lengde/kommentar
Dag/dato		
Dag/dato		
Dag/dato		
Dag/dato		

Dine aktivitetspoeng denne uken

Dag/dato	Aktivitet	Tidspunkt	Tidsbruk	Poeng
Totalt				

YOU are the CREATOR of your own destiny

Gratulerer med fantastisk innsats!

Etter den første uka med trening vil du nok ha opplevd å være både sliten og støl. Det skal du også være fordi det betyr at du har gjort en seriøs innsats.

Den beste belønningen finner du i slutten av en langtidsplan som strekker seg over minimum fire uker.

Husk at det er jevn innsats over tid som gir de beste resultatene.

Likte du denne gratis ukeloggen? Da bør du skaffe deg hele boken som dekker 12 uker med trening og kosthold! I boken finner du bilder av øvelsene, motiverende oppmuntringer, treningstips, kostholdstips og coaching. Vi legger til og med ved et eget treningsprogram for deg som

ønsker å starte med løping/jogging. Det hele får du til en pris du kommer til å like.

Du vil kunne loggføre alt du foretar deg og se din egen fremgang svart på hvitt. Og la det være sagt; uttalige studier viser at personer som skriver dagbøker eller logger dobler sjansene for å nå sine mål.

Ta kontakt med den som ga deg dette heftet og få tilgang på hele boken.



Med vennlig hilsen

Kai Trulsen

Veileder/
Selvstendig Herbalife Distributør
kai.trulsen@gmail.com
93255263
www.24fitclub.no/ktru