

FRIDA HALLQVIST

ONLINE BOOTCAMP

PRINT-SELV DOKUMENT

UGEPLAN
KROPSMÅLING
VÆGTSKEMA
STYRKETEST
MÅLSÆTNING

UGEPLAN MED AFKRYDSNINGSSKEMA

Print og udfyld hver dag de næste 60 dage.

Hvis du noterer disse ting ned, kan du nemmere afstemme med dig selv, om du har gjort det, du skulle, og om du er tilfreds med ugen. På denne måde kan du hele tiden optimere og sikre dit vægttab og din sundhed på en overskuelig måde. Hvis du har spist noget, du ikke skulle, så skriv det ned, så du har overblikket og kan justere ind og nemmere komme på rette spor igen. Print 8 ugeplansoversigter, så du har en til hver uge.

Hver dag noterer du, hvad du har spist, hvilke dage du har trænet, hvor mange timer du har sovet, hvordan dit stressniveau er på en skala fra 1-10, om du har taget dine vitaminer, drukket nok vand, så du ved, at du følger planen. Brug evt. smileysystemet med en glad, neutral eller sur smiley, hvis du ikke har overskud til at skrive ned, hvad du har gjort.

	MAN	TIRS	ONS	TORS	FRE	LØR	SØN
<i>Hvor mange timer har du sovet?</i>							
<i>Har meget vand har du drukket?</i>							
<i>Har du spist i henhold til kostplanen?</i>							
<i>Hvor mange gram grøntsager har du cirka spist i dag?</i>							
<i>Har du taget de vitaminer du skulle?</i>							
<i>Har du trænet i dag?</i>							
<i>Dit stressniveau på en skala fra 1-10?</i>							
<i>Øvrige ting, f.eks. har du spist noget du ikke skulle, har du menstruation?</i>							
<i>Noget andet, der har stået i vejen for dit vægttab og din sundhed?</i>							

VÆGT I KILO

Gå på vægten fire gange under de 60 dage. Gør det om morgenen, gerne på samme tidspunkt og inden du har spist. På den måde kan du bedre sammenligne resultatet. Hvis din vægt kan vise fedtprocent eller kilo i rent fedt, muskelmasseprocent og vandprocent, skriv også det ned. Hvis ikke så husk, at du sagtens kan tage på i muskler og stadig tabe i fedt, men det kan du ikke se på en almindelig vægt. Så gå ikke i panik hvis vægten ikke rykker sig i starten. Derfor skal du altid kigge på centimetermålingen sammen med vægten, så du ikke snyder dig selv og tror, at du ikke har tabt dig. Det er altid fedtprocenten, vi gerne vil have ned, og hvis muskelmassen går op er det kun godt. (Hvis du er mand så opbygger du mere muskelmasse end hvis du er kvinde. Men husk det er altid er dine gener som bestemmer hvor meget og hvor hurtigt du opbygger muskelmasse.). Hvis du ikke er vant til at træne, kan du sagtens hurtigt tage på i muskler og derfor tror du, at du ikke taber dig. Så husk det og brug kun vægten som redskab og gå ikke i panik over den, hvis du ikke kan se din fedtprocent, for så ved du ikke helt, hvad dine kilo i kroppen faktisk består af. I dag er der mange vægte, som viser mere end bare den samlede vægt, og jeg vil råde dig til at købe en, så du nemmere kan følge med derhjemme.

Muskelmasse

Dine gener er med til at beslutte, hvor hurtigt du kan bygge på i muskler, så igen, du skal ikke stresses, hvis du ikke bygger muskler hurtigt nok, eller hvis vægten svinger lidt op og ned. Det er meget naturligt, at det sker, når du er i en vægttabsituation. Men til sidst plejer det at stabilisere sig. Det er dine gener som beslutter, hvor hurtigt den proces kommer til at ske.

Hvis du vejer over 100 kg kan det godt være, at din vægt viser, at du har mange muskler, og når du taber dig, taber du også i muskelmasse. Dette er helt normalt, fordi din krop også har taget på i vægt i muskler, men så mange muskler skal du ikke have, og du kommer at tabe både muskler og fedt samtidigt. Men din muskler bliver alligevel stærkere. Nogle gange svinger muskelmassen ned og så kommer den op igen. Så igen, fortvivl ikke, hvis du synes dine tal ser mærkelige ud. Mærk efter på din krop om du taber dig, se på dine centimetermål og mærk efter på dit tøj. Der har du svaret.

	Vægt i kilo	Fedt %	Fedt i kilo	Muskelmasse %	Vand %	BMI	Bodyage
Dag 1							
Dag 20							
Dag 40							
Dag 60							

Billeder

Tag billeder af dig selv inden og efter forløbet, så du kan se dit resultat. Tag billeder forfra, fra siden og bagfra. Tag billeder på dag 1 og på dag 60. Stå i sort neutralt undertøj og sæt håret op, så man kan se hele ryggen og din kropsholdning. Det kan virke grænseoverskridende, men jeg ved, at du bliver glad for det på dag 60. Så husk at få det gjort.

Styrketest

Lav din styrketest på dag 1 og på dag 60. Hvor mange gentagelser kan du tage på 1 minut?

Se videoinstruktioner og lav dem sammen med Frida. Vælg dit niveau: begynder eller øvet eller lav dem begge!

Begynder

<i>Antal gentagelser på 1 min</i>	<i>Push-ups på knæ eller på alle fire</i>	<i>Burpees uden hop ud til planken</i>	<i>Knætræk i planken med hænderne på en stol</i>
<i>Dag 1</i>			
<i>Dag 60</i>			

Øvet

<i>Antal gentagelser på 1 min</i>	<i>Triceps-press på en stol</i>	<i>Burpees med hop ud til planken</i>	<i>Knætræk i planken på gulvet</i>
<i>Dag 1</i>			
<i>Dag 60</i>			

MÅLSÆTNING MED MIN ONLINE BOOTCAMP

Jeg ønsker at tabe mig, fordi

Jeg ønsker at blive stærkere, fordi

Jeg ønsker at få mere overskud, fordi

Jeg ønsker specifikt at forbedre følgende områder på min krop

Jeg ønsker at få mindre ondt og blive smertefri i følgende områder

Jeg ønsker at komme i mit livs form, fordi

Husk, at du er stærkere, end du tror, og husk, at du aldrig fortryder en træning!

Kærlig hilsen

Frida