

KICKSTARTA.ONLINE

12 VECKORS TRÄNING & KOSTPROGRAM



**Vad får du för 1799:- när du
beställer 12+12 veckor
Kickstart Online?**

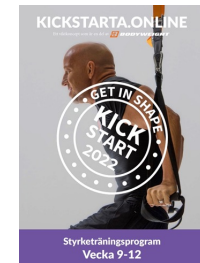
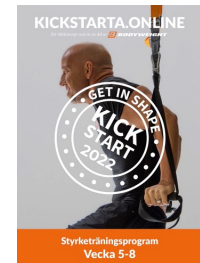
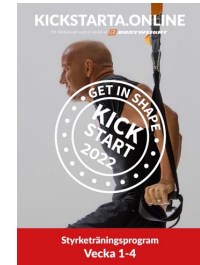


Vad ingår i programmet

- 12 veckors Bodyweight träningsprogram
- 12 veckors kostprogram med recept för alla mål
- Fri träningsapp med 300 övningar och 50 program
- Program för periodisk fasta
- Program för Power Walking
- Medlemsportal
- Veckobrev för träning 26 v
- Veckobrev för kost och fasta 26 v
- Veckobrev för motivation 26 v
- Resultatuppdatering varje vecka
- Veckans utmaning
- Rabatter på Bodyweights sortiment
- Facebook stödgrupp under programmet – Kickstart Online
- Facebook grupp efter programmet – Kickstart Connect
- Fri support via e-post



Bodyweights 3 st träningsprogram 12 veckor



12 veckor Kickstart kostprogram

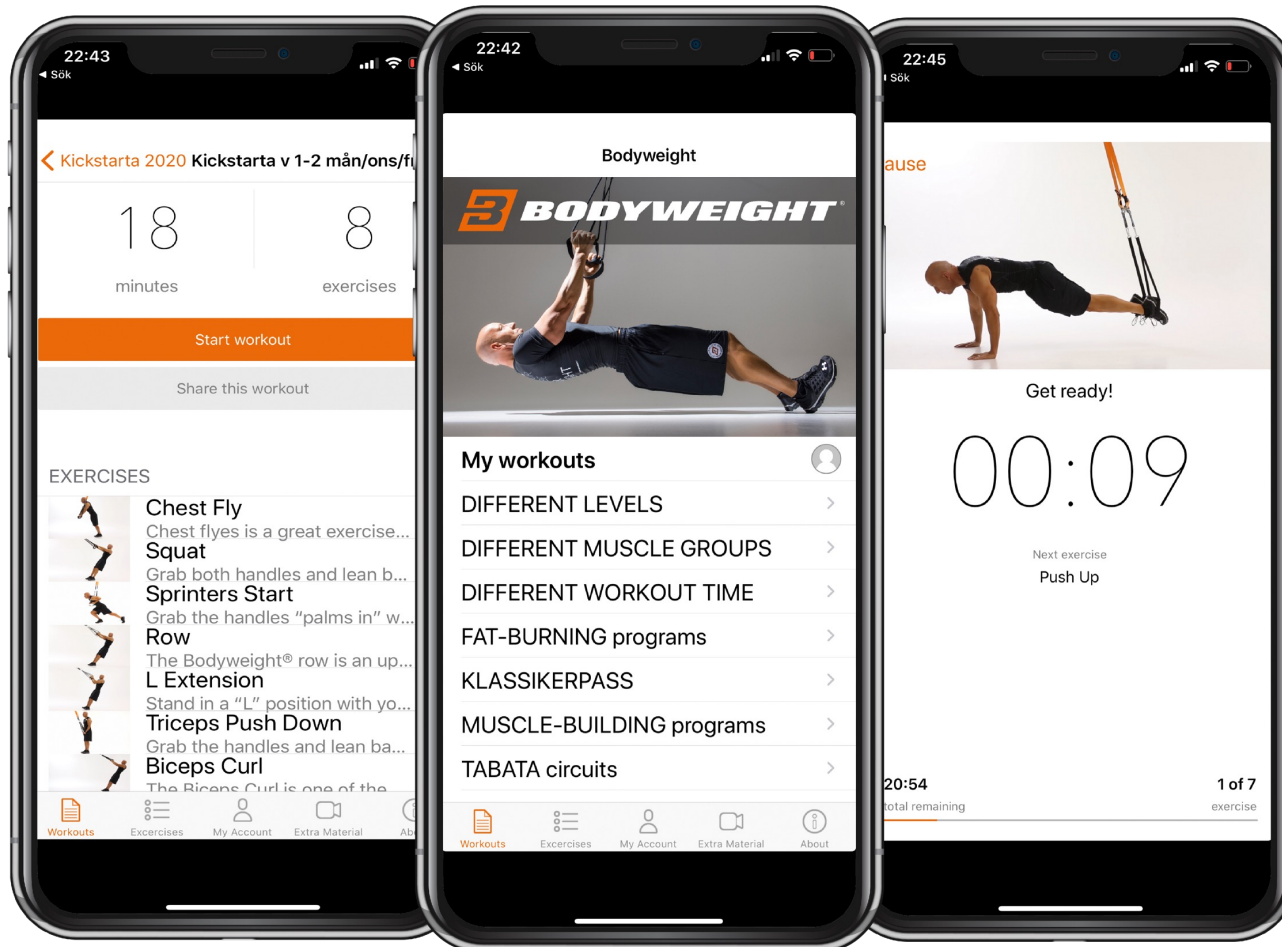


Kickstart kostprogram med Vegan ersättning



Träningsapp med 12 veckors programmet

+125 övningar och ett 50-tal program



Planering: Träning & Steg



Kickstarta Träningsprogram

Ett viktconcept som är en del av BODYWEIGHT®

VECKA 1

Power walk 5500 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 1-4. 3 dgr/vecka mån/ond/fre

VECKA 2

Power walk 6000 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 1-4. 20 min 3 dgr/vecka mån/ond/fre

VECKA 3

Power walk 6500 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 1-4. 3 dgr/vecka. mån/ond/fre

VECKA 4

Power walk 7000 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 1-4. 3 dgr/vecka. mån/ond/fre

VECKA 5

Power walk 7500 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 5-8. 4 dgr/vecka. mån/tis/tors/fre

VECKA 6

Power walk 8000 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 5-8. 4 dgr/vecka. mån/tis/tors/fre

VECKA 7

Power walk 8500 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 5-8. 4 dgr/vecka. mån/tis/tors/fre

VECKA 8

Power walk 9000 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 5-8. 4 dgr/vecka. mån/tis/tors/fre

VECKA 9

Power walk 9500 steg om dagen, varje dag i veckan.

Styrketräning i appen. Program v 9-12. 4 dgr/vecka. mån/tis/tors/fre



Information om Bodyweight träning



Kickstarta Bodyweight

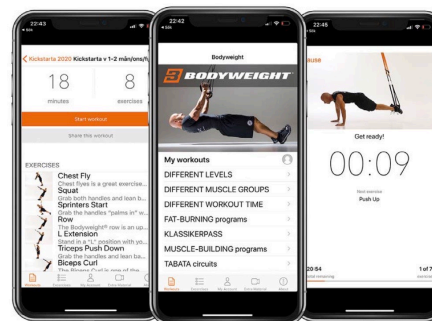
Ett vikt-koncept som är en del av BODYWEIGHT®

När du tränar med Bodyweight® förbättrar du samtidigt din balans. Nästan alla övningar kräver ett visst mått av balans, och ju mer du tränar, desto bättre balans får du. När vi blir äldre försämras vårt balanssinne - om vi inte tränar för att behålla det. Det innebär att om du vill behålla din balans när du blir äldre, måste du underhålla ditt balanssinne.

Bodyweight® training system kan användas inomhus eller utomhus, ensam eller med en grupp vänner. Var som helst och när som helst!

Låt oss tala resultat. Med Bodyweight får man snabba och tydliga resultat främst för att övningarna innebär sammansatta rörelser. Kombinationen av styrka, smidighet och kondition är svår att slå. Testa du med!

Träningsappen Bodyweight laddar du ned på www.bodyweight.se. Du hittar programmet under X-TRAS – Kickstarta Online. Där hittar du ett 12-veckorsprogram. Redskapet är Bodyweightband som du hittar på www.bodyweight.se. Uppger du rabattkod "KICKSTARTA2022" erhåller du 25% i rabatt på alla produkter i shopen.

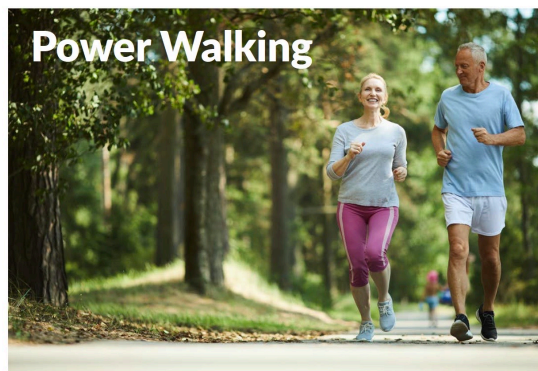


Information om Power Walking



KICKSTARTA ONLINE

Ett vikt-koncept som är en del av BODYWEIGHT



VAD ÄR POWER WALKING?

Power Walking som enkelt sätt skulle betyda att gå lite fortare än normalt, men som är en träningsteknik som betonar hastighet och armrörelser som ett sätt att öka hälsofördelarna.

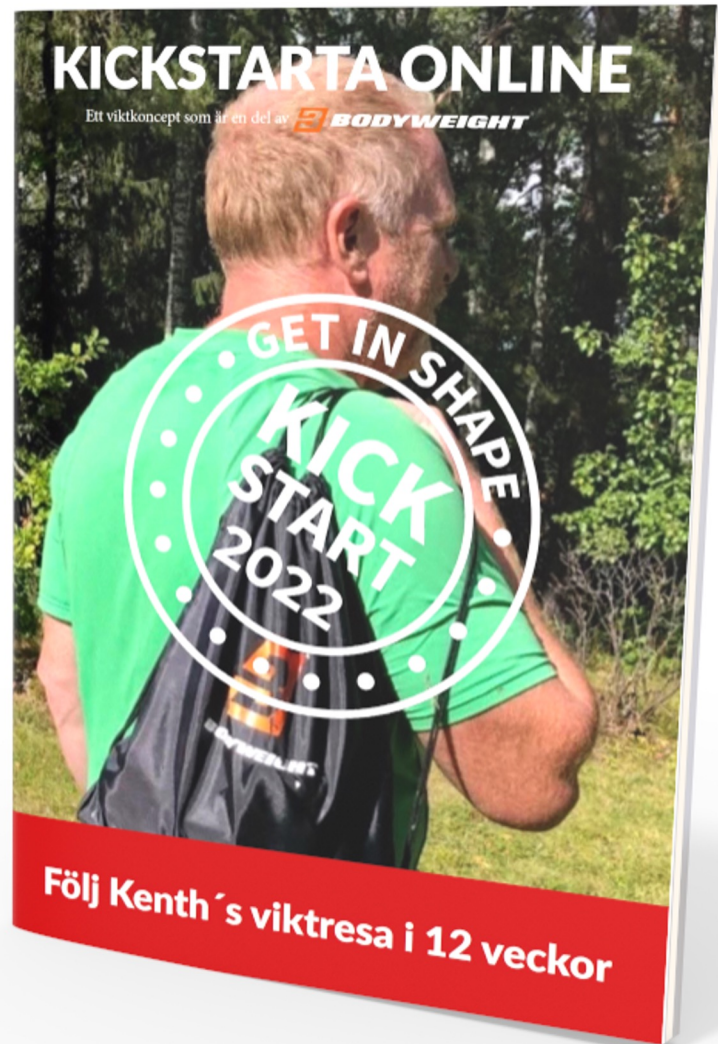
Bara för att "gå" är i namnet betyder det inte att det är mindre effektivt än en joggingtur. Med det är det mycket höft rörelse inblandad i Power Walking, och det betyder att du direkt arbetar med din midja. Armrörelser är också nyckeln, vilket ger dig extra träningsbonuspoäng.

Det finns en mängd anledningar till varför powerwalking bara kan vara den rätta träningen för dig. Men framförallt kan du utföra träningen i princip var som helst och när som helst. Du behöver heller inte en stor utrustning för att du skall kunna gå, ett par bra skor så är du fit för fight!

Regelbunden Power Walking bra för din totala hälsa och något som alla skulle göra!



Kickstart Online - Viktresan



Följ Kenth's viktresa i 12 veckor

**Kenth går i mål efter 12 veckor
med -15 kg och midja -16 cm!**



Före

Efter

SLUTRESULTAT -15 KG OCH -16 CM I MIDJAN PÅ 12 VECKOR

Så var Kenth's 12 veckors period av Kickstarta.Online klart. Vi kan bara gratulera Kenth till ett fantastiskt arbete, för det är vad det är. Vilken skillnad! Startvikt 102,2 kilo - Slutvikt 87,2 kilo!

Skickar med en bild från starten 1:a september och den andra är 1:a December.

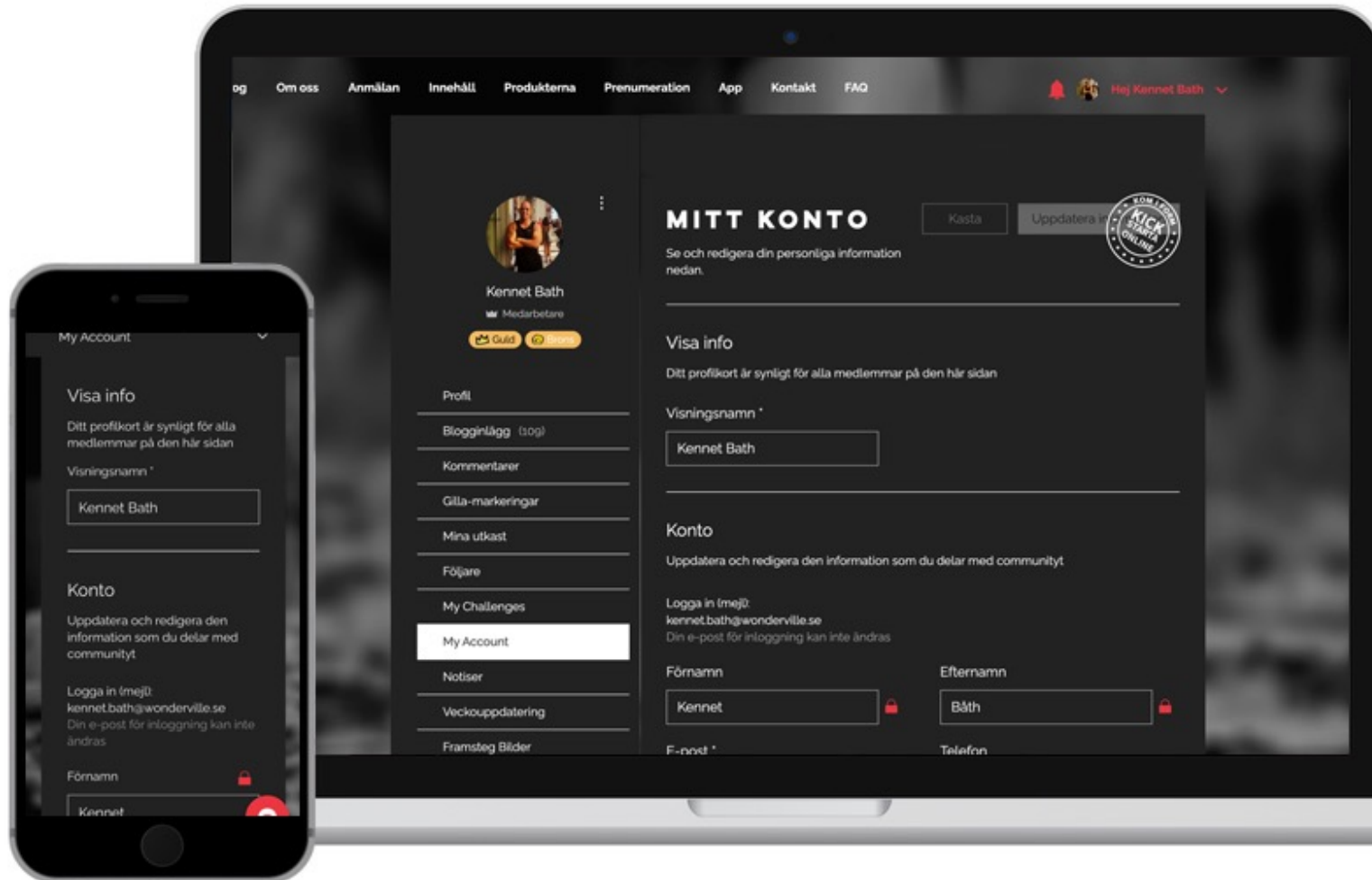


Kickstart 16-8 periodisk fasta



Medlemsportal

För in dina uppgifter och mått och se din utveckling!

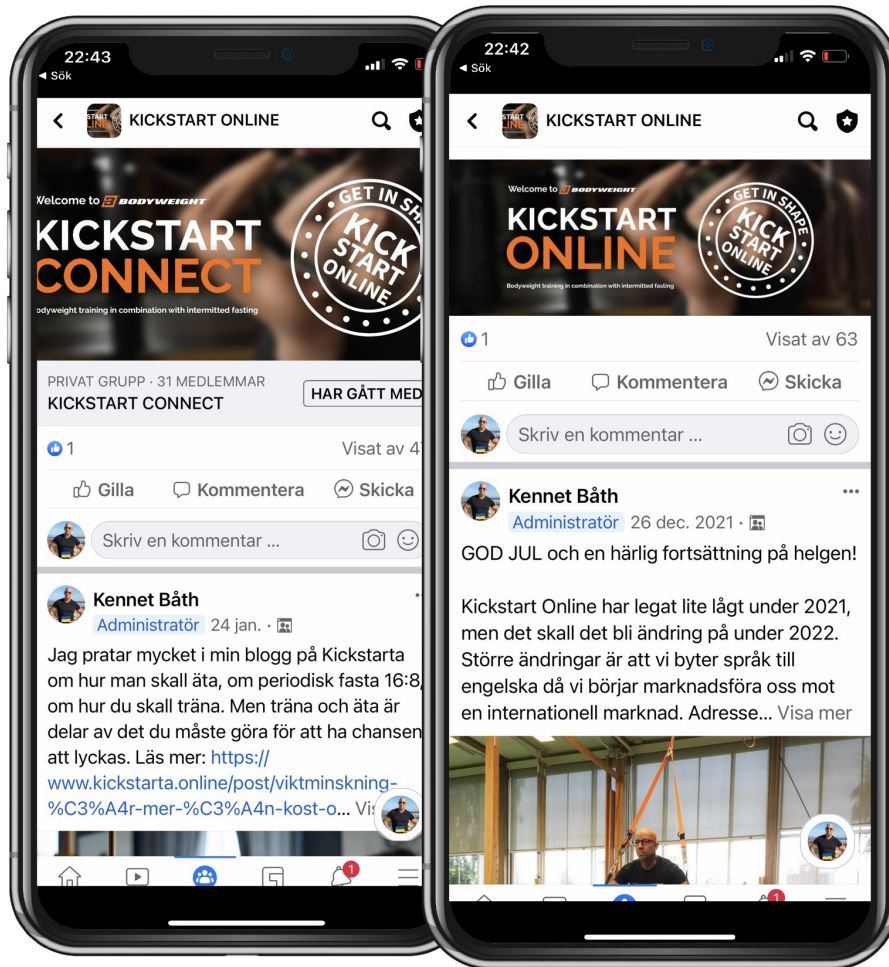


Veckans utmaning

Varje vecka en ny fysisk utmaning



2 Facebook grupper



Vi erbjuder alla att gå med i våra 2 Facebook Grupper

1. KICKSTART ONLINE

Gruppen för alla som kör Kickstarta programmet.

2. KICKSTART CONNECT

Gruppen för alla som gått Kickstarta programmet.



30% rabatt på Bodyweight sortimentet

www.bodyweight.se





KICKSTARTA.ONLINE

A weight loss concept by **B BODYWEIGHT**