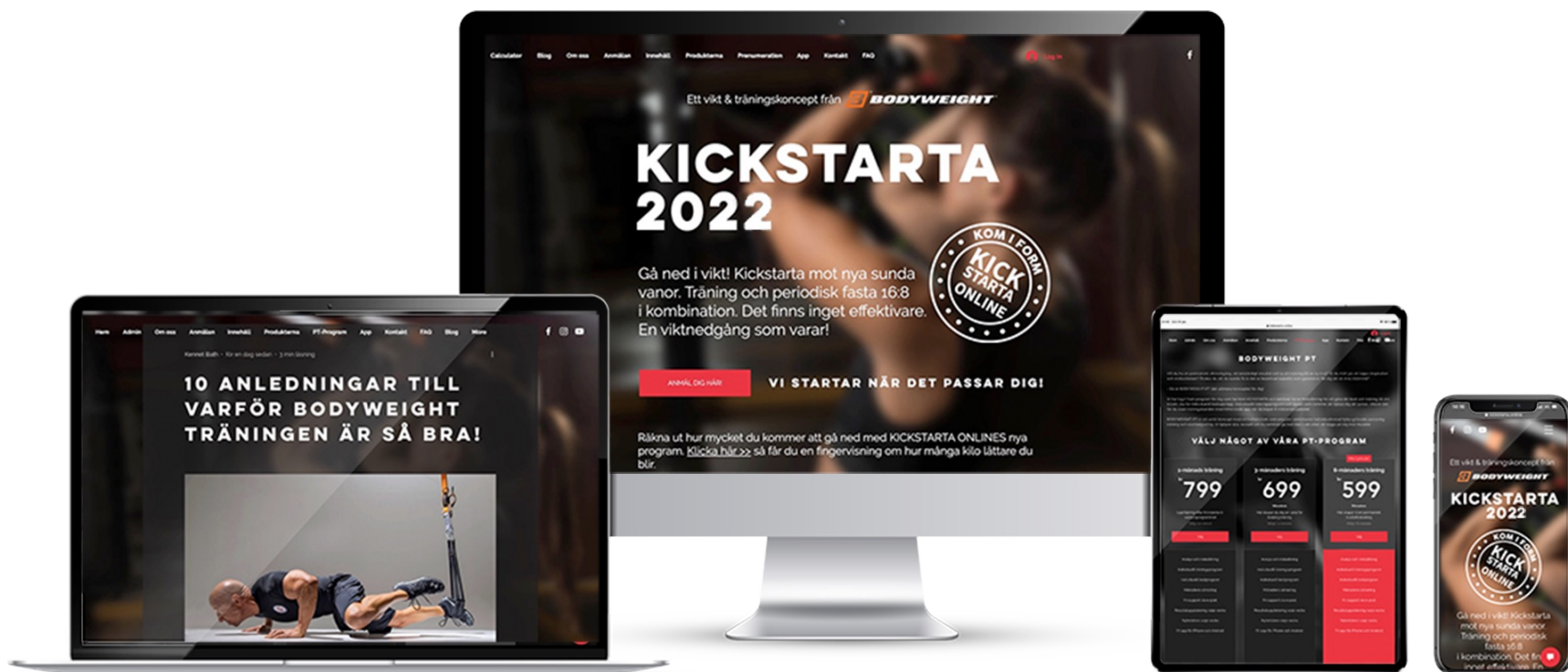




KICKSTARTA ONLINE

12 VECKORS TRÄNING & KOSTPROGRAM



**Vad får du för 998:- när du
beställer Kickstarta.Online?**



Vad ingår i programmet

- Bodyweight 12 veckors träningsprogram
- Fri träningsapp med 300 övningar och 50 program
- 12 veckors kostprogram med recept för alla mål
- 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



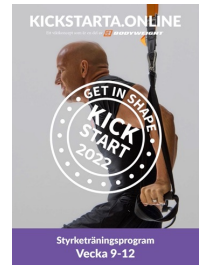
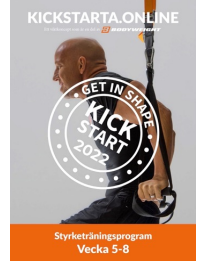
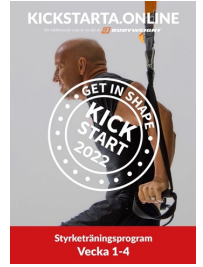
Vad ingår i programmet

- 12 veckors Bodyweight träningsprogram
- Fri träningsapp med 300 övningar och 50 program
- 12 veckors kostprogram med recept för alla mål
- 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
- Bodyweight Training System (Värde 998 SEK)
- Bodyweight Mini Band (198 SEK)

(Du sparar 399 SEK)



Bodyweights 3 st träningsprogram 12 veckor

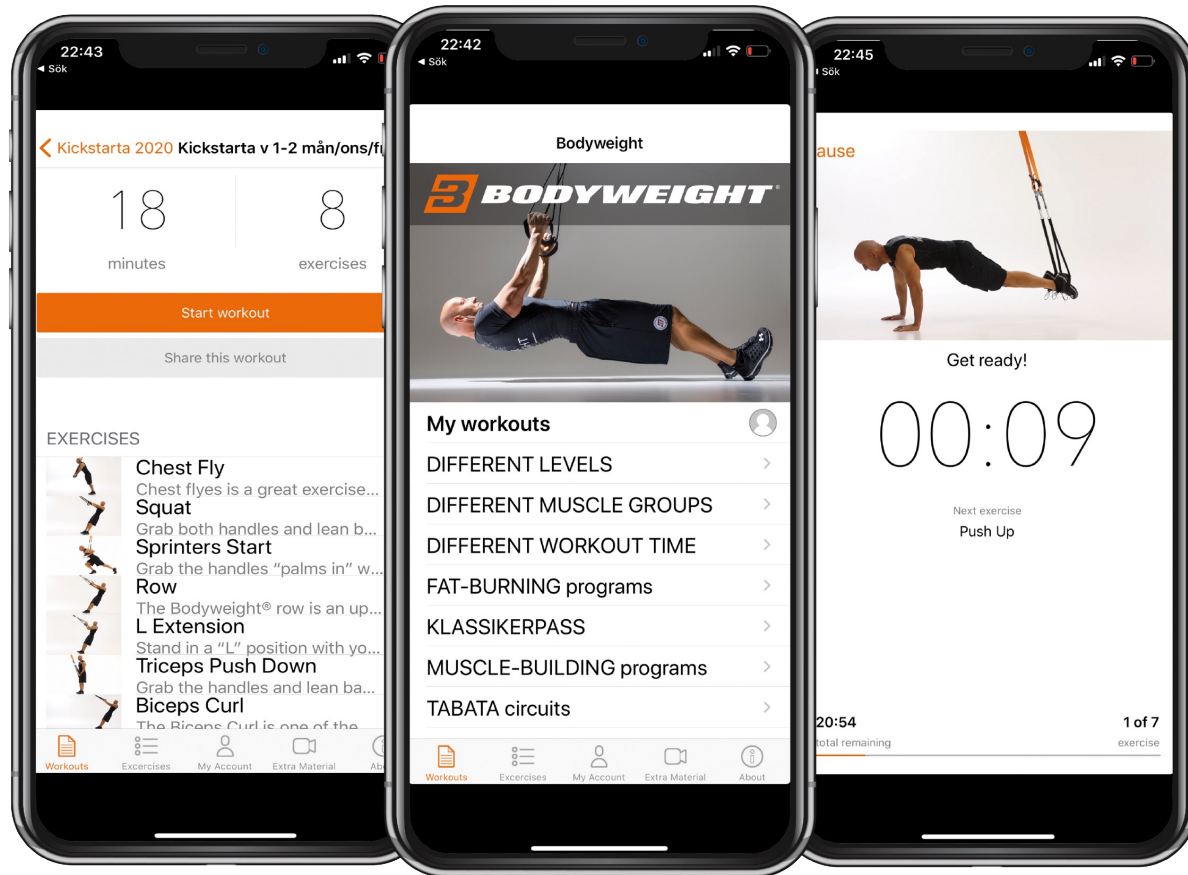


3 st olika program där vi bygger på träningen månad för månad.



Träningsapp med 12 veckors programmet

TRÄNINGSAPP



+125 st övningar och ett 50-tal olika program för olika ändamål



3 st informationsbrev varje vecka

VECKOBREV



Måndag: Träning – Onsdag: Kost – Fredag: Motivation
Dessa erhåller du även 12 veckor efter avslutat program



12 veckor Kickstarta kostprogram

KOSTPROGRAM



Kostprogram med recept till alla mål under 12 veckor som programmet



Träning och Power Walk planering



Kickstarta Träningsprogram

Ett vikt-koncept 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

Bodyweight träningen och power walk – Antal dagar och antal steg



Information om Bodyweight träning



Kickstarta Bodyweight

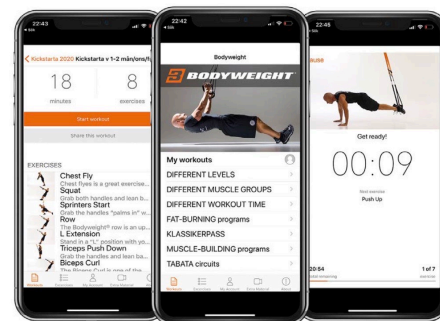
Ett vikt-koncept som är en del av BODYWEIGHT®

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 shoppen.



Information om Bodyweight träningens alla fördelar



Information om Power Walking

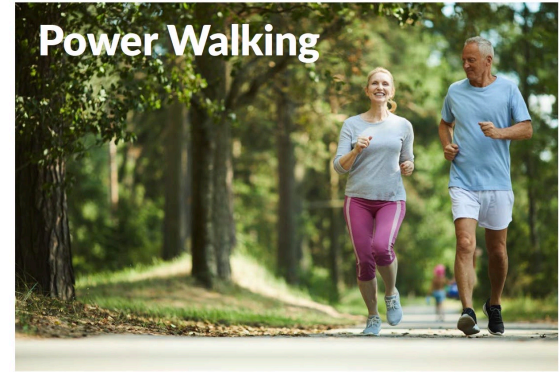
POWER WALKING



KICKSTARTA ONLINE

Ett vikt-koncept som är en del av BODYWEIGHT

Power Walking



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!

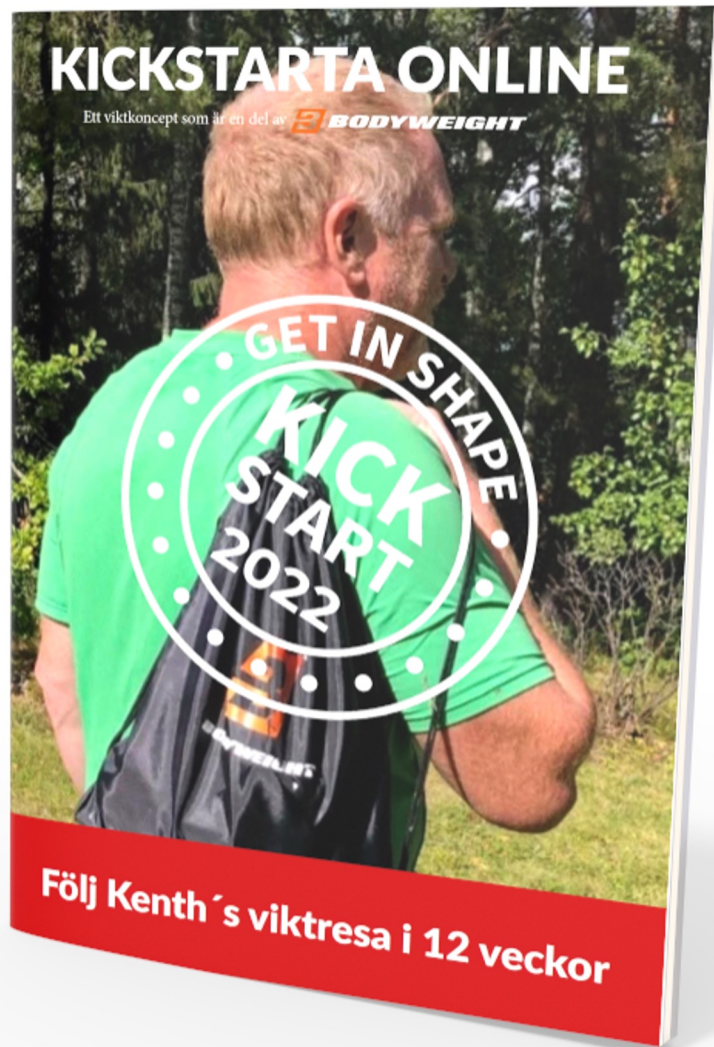
Regelbunden Power Walking bra för din totala hälsa och något som alla skulle göra!

Planering för träningen och power walk – antal dagar och antal steg



Kickstarta Online - Viktresan

KENTH'S VIKTRESA



Följ Kenth's viktresa i 12 veckor

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



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.

Följ Kenth på hans viktresa under 12 veckor till ett resultat på -15kg



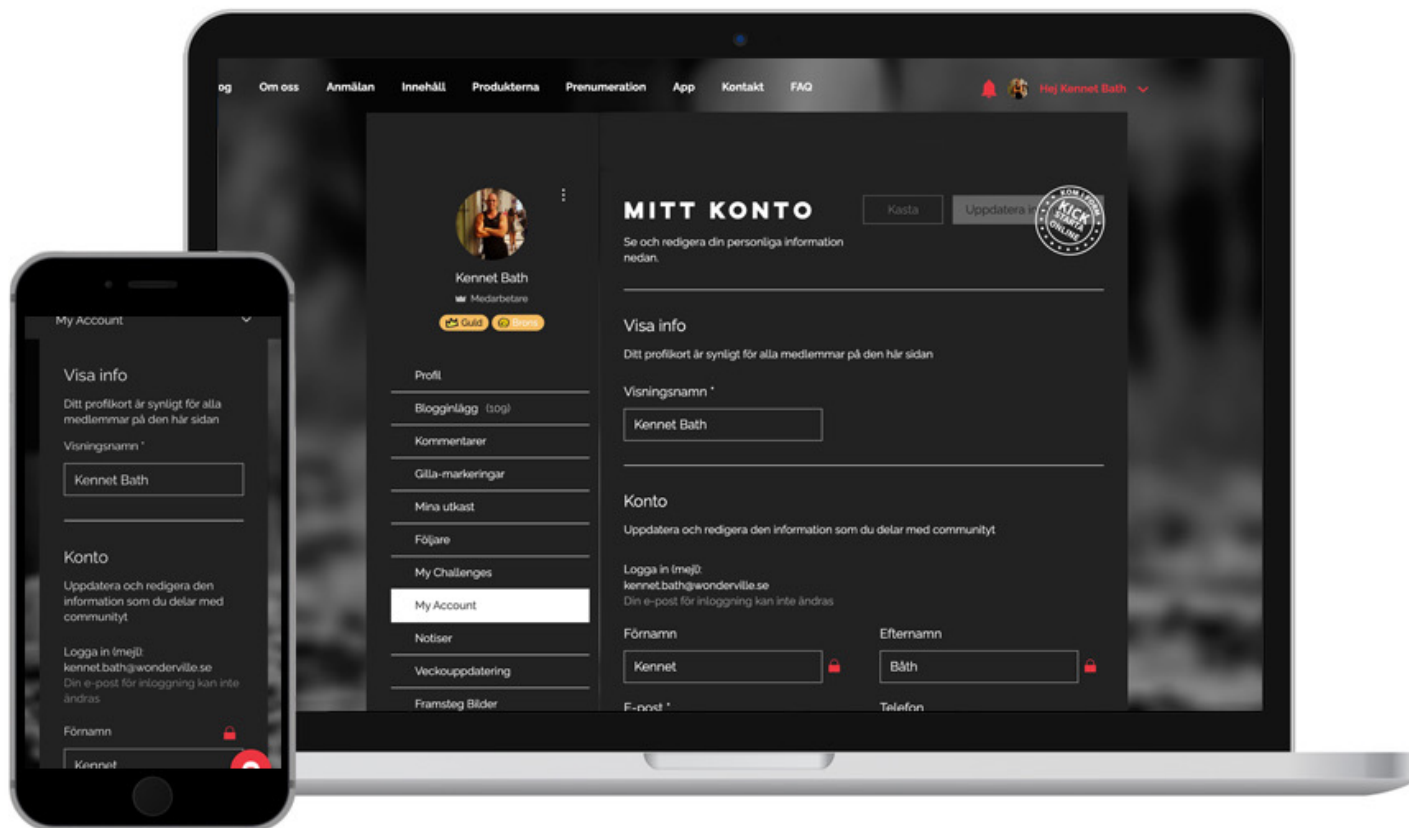
Kickstart 16-8 periodisk fasta



Här får du råd om hur du lyckas med periodisk fasta 16-8



Medlemsportal



För in dina uppgifter och mått och se hur din utveckling är!



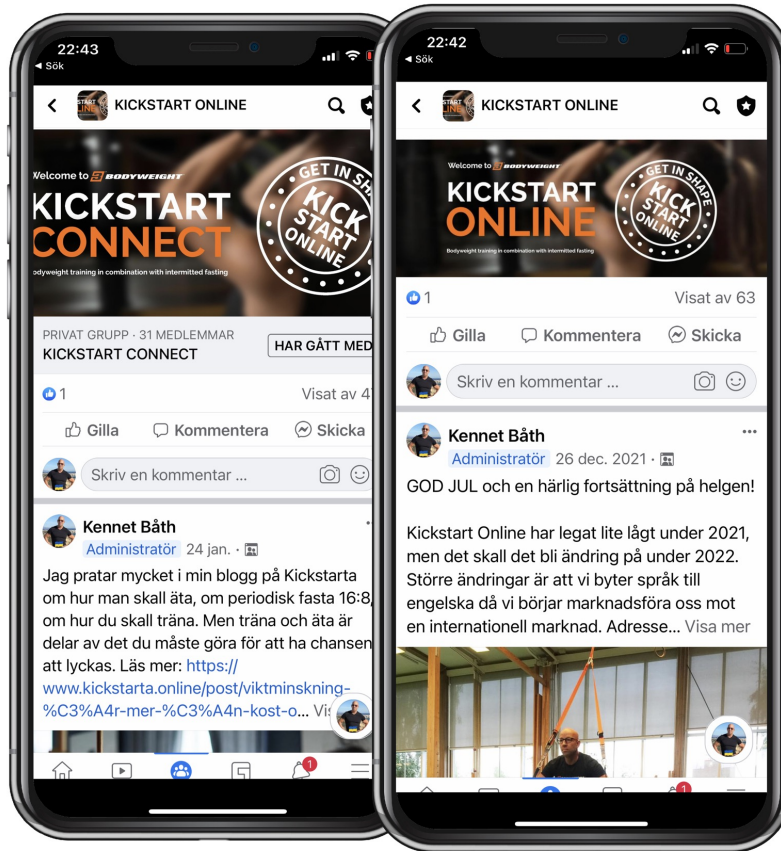
Veckans utmaning



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.



RABATTER I SHOPPEN

30% rabatt på Bodyweight sortimentet



www.bodyweight.se





KICKSTARTA ONLINE

A weight loss concept by  **BODYWEIGHT**