

# BRIS PRESENTERER

## 15 UKER TIL BEDRE FORM OG HELSE

*VÅR KOMPETANSE, DIN LIVSGLEDE*

### Hvem er det for?:

- For deg som ønsker å komme i gang skikkelig med effektiv trening, riktig kosthold og smart tankegang.
- Du som har prøvd før, men ikke fått treningen til å bli en varig vane.
- For deg med helseproblemer og som ønsker å forbedre disse.
- For deg som ønsker generelt bedre helse, mer overskudd, energi og mestringsfølelse, samt en frisk og sunn livsstil
- Du som rett og slett ønsker å bli den beste utgaven av deg selv!

### Prosjektet 15 Uker til bedre form og helse:

- Et prosjekt som har som mål å hjelpe deg til å bli den beste utgaven av deg selv, slik at du kan leve et skadefritt liv med en sunn og frisk kropp, og med mer overskudd og energi.
- Et prosjekt som skal gi deg den kunnskapen og erfaringen som trengs for at du selvstendig skal kunne opprettholde treningen i tiden fremover.
- Et prosjekt som skal gi deg kunnskap om trening, kosthold, motivasjon, variasjon og helse generelt, slik at du bedre kan opprettholde en sunn livsstil.

### Prosjektets innhold:

- Du forplikter deg til å møte opp på to fellesøkter hver uke. Relativt korte og effektive økter, med stort fokus på læring.
- Alle deltakere får individuelle treningsplaner som er tilpasset ditt utgangspunkt og mål, med tett oppfølging gjennom hele perioden.
- 3 PT-timer for god opplæring og oppfølging i riktig trening
- 2 individuelle kostholdsveiledningstimer med ernæringsfysiolog (inkludert InBody kroppsanalyse)
- 30 min fysioterapivurdering av eventuelle skader/problemområder, og øvelsestilnærming
- 1 felles kostholdforedrag
- 1 Livsstilveiledning/motivasjons-foredrag med psykolog
- 1 skadeforebyggende fellestrening m/fysioterapeut og treningsveileder
- Medlemskap på Bris for hele perioden (15 uker) inngår i pakken.

### **Slik gjennomfører vi disse 15 ukene:**

- Deles opp i 4 perioder på henholdsvis 4 uker – 4 uker – 4 uker – 3 uker
  
- Periode 1: Basis/introduksjonsperiode
  - Intervalltrening + styrketrening i gruppesal (2 fellesøkter per uke)
  - Individuell samtale for å sette opp individuelt og spesifisert treningsprogram
  - Fysioscreening
  - Ernæringsforedrag + Kostholdsveiledning individuelt
  - PT-time (apparat) for å gå gjennom treningsprogram (Uke 4/5)
  
- Periode 2: Intervall- og apparattrening
  - Intervalltrening + styrketrening på apparat (2 fellesøkter + 1 individuell trening per uke)
  - PT-time forts: (Apparat) (Uke 4/5)
  - Skadeforebyggende praktisk trening m/fysioterapeut + treningsveileder
  - Ny individuell samtale for justering av treningsprogram
  - PT-time (frivekt) (Uke 9/10)
  
- Periode 3: Frivekt- og intervalltrening
  - Intervalltrening + styrketrening med frivekter (2 fellesøkter + 1-2 individuelle treningsøkter per uke)
  - PT-time forts. frivekt (Uke 9/10)
  - Mer selvstendig arbeid
  - PT-Time (Uke 13/14)
  
- Periode 4: Selvstendig trening. Anvende kunnskap
  - PT-Time (Uke 13/14)
  - 1 Fellesøkt per uke (Intervall + styrke)
  - Selvstendig trening
  - Foredrag med Psykolog, om Motivasjon mm
  - Individuell Kostholdsveiledning
  - Sosial samling

### **Annen praktisk informasjon:**

- Maks 16 deltakere: Førstemann til mølla!
- Informasjonsmøte mandag 13. januar kl 18.00 / Oppstart trening torsdag 16. januar
- Fokus på progresjon gjennom hele opplegget:
  - Starter med gjennomførbare økter – lavterskel
  - Fellesøktene skal være gode og positive opplevelser
  - Stort læringsutbytte - vi deler kunnskap om trening, kosthold, anaerob terskel, effektiv trening m.m.
  - Relativt korte økter (45-60 min) med mye variasjon underveis

**PRIS: 8800,- NOK**

**PÅMELDINGSFRIST: ONSDAG 15. JANUAR (INNEN KL. 12:00) til [post@bris-trening.no](mailto:post@bris-trening.no)**