

1 + 3x3 = 10 Wochen Challenge

Mit antriebskraft.ch – bewegung pur in 10 Wochen zur Sommerfigur

3x3 = 9 Wochen Gewichtsreduktion (Änderungen alle 3 Wochen)

Was Du dafür tust:

*Bei der Anmeldung benötige ich von Dir ein paar wichtige Eckpunkte zur Berechnung Deiner Kalorien sowie Deinen aktuellen Gesundheitszustand

*Nach der Stoffwechselaktivierung erhältst Du von mir die notwendigen Informationen und Tools wie Du Dich zu ernähren hast. Essen kannst Du was Du gerne hast, doch Du hältst Dich strikte an die von mir vorgegebene Kalorienmenge. Du wiegst Dein Essen ab und gibst alles in eine App ein.

*Gewichts und Umfangmessungen werden täglich oder wöchentlich von Dir vorgenommen und in die abgegebene Excelliste übertragen

*Die Stärkung Deines mentalen Fundamentes benötigen 5 Minuten täglich

*2 bis 4 Trainingseinheiten pro Woche wirst Du selbstständig absolvieren.
(z.B. maximal 3 mal Ganzkörpertraining und 1 mal Ausdauertraining / minimal 1 mal Ganzkörpertraining und 1 mal Ausdauertraining)

Die Trainings erhältst Du von mir, Du trägst Deine Trainings in die Liste ein.
Dauer einer Trainingseinheit: 30 bis 45 Minuten

*Die wöchentlichen Webinare kannst Du live mitverfolgen oder im Replay später anschauen. Die Themen sind vielfältig und abwechslungsreich gestaltet und beinhalten Informationen zu Ernährung und Sport.

*Durchhaltewille und Disziplin, denn Du willst die 10 Wochen Challenge ja erfolgreich bestehen