

KOST

Skriv alt ned i starten

Gode proteiner, masser af mættende grønsager, sundt fedt og lidt frugt. Det er i store træk, hvad din sixpack-kostplan er bygget op omkring. Brød, pasta og ris får du også i starten, men det reduceres i uge 3 og 4, så der til sidst kun er dit hjemmebagte I FORM flad mave-brød tilbage.

Din opgave her i de to første uger er at forsøge at holde dig 100 pct. til din kostplan. Et godt redskab er at skrive alt ned, hvad du spiser. Det vil hurtigt kaste lys over små som store caloriesyndere. Teoretisk set er der plads til 3-4 afvigende måltider hen over ugen, men forsøg alligevel at holde dig så tæt på planen som muligt.

Undgå flydende kalorier

Alt, hvad du drikker i de næste 6 uger, skal helst være kaloriefrit. Hold dig til vand, danskvand og te og kaffe (uden mælk).



TRÆNING



Løb og maveøvelser giver resultat

Stærke mavemuskler og mindre kropsfedt – det er udgangspunktet for træningen i I FORM's sixpack-strategi. Du skal derfor både lave styrketræning i form af effektive maveøvelser og dyrke hård konditionstræning. De første uger skal du træne 3-4 gange om ugen fordelt på 2 gange mavetræning og 1-2 gange konditionstræning. Dernæst skrues der op for træningsmængden, så du ender med at træne hver eneste dag.

KONDITIONSTRÆNING

Du vælger selv, om din konditionstræning skal være løb, rask gang, cykling, romaskine, crosstrainer, langrend eller lignende. Er du begynder, så vælg de korteste træningstider i programmet, er du øvet, så gå efter de lange. Giv den så meget gas, som du magter på dit niveau – du opnår ikke en synlig sixpack ved at lunte en lille tur uden at få sved på panden.

Du skal træne i 3 hastigheder:

JÆVN FART
Her holder du samme jævne tempo under hele træningen. Træn i 30-120 minutter afhængigt af dit niveau.

STIGNINGSLØB
Start i roligt tempo, og øg farten løbende,

for til sidst at spurte alt, hvad du kan. Træn i 30-120 minutter afhængigt af dit niveau. Det gælder om at finde en moderat fart, så du kan holde hele træningstiden ud. Prøv dig frem, og tag den tid, der kræves.

INTERVALLØB
Her skal du veksle mellem høj og lav fart. Løb fx i højt tempo i 1 minut, og lunt derefter stille og roligt i 1 minut, og gentag så. Træn sådan i 20 til 40 minutter, men varm grundigt op først.



iform.dk

Få opskriften på I FORM flad mave-brød på iform.dk



FORMIDDAG Vælg mellem:

- A) 1-2 stk. frugt, max 125 g + 8-10 mandler
- B) En halv avocado med 1 dl mager hytteost
- C) 25 g flad mave-brød med 1 skive 30+ ost + 100 g grønt.

FROKOST

I alle 6 uger skal din frokost-tallerken bestå af $\frac{1}{3}$ magert protein, $\frac{1}{3}$ blandet grov salat (fx broccoli, blomkål og andet med gods i) + lidt sundt fedt i form af olie, avocado, oliven, fed fisk eller æg. I de 4 første uger må du desuden supplere med en skive groft brød, lidt kartofler eller fuldkornspasta. Protein: 125-150 g magert kød som fx okse, kalv, kylling, kalkun eller fisk/skaldyr. Fx to kødfyldte kyllingelår. Grønsager: 250-300 g grønt. Gå efter grønsager med masser af farver og kraft, fx peberfrugt,

tomat, broccoli og ærter. Fedt: Vælg mellem fx 1 spsk. pinjekerner, 1 spsk. valnødder, 1 spsk. græskarkerner, 1 avocado, 2 tsk. olie eller 20 gram feta/parmesan. (Fed fisk, kylling med skind eller æg som proteinkilde fjerner behovet for ekstra fedt). Kulhydrat: Vælg mellem 50 g rugbrød, 60 g kogt fuldkornspasta/brune ris eller 100 g kartofler.

EFTERMIDDAG Vælg mellem:

- A) To halve skiver rugbrød a 25 g; én med 2-3 skiver magert kødpålæg og én med 1 skive ost + 150 g grønsager
- B) 1 banan eller 175 g frisk frugt + 15 g mandler
- C) 1 dl skyr med 125 g frugt + 10 g hasselnødder.

AFTEN

Princippet er det samme som til frokost. Det betyder farvel

til pasta/ris-orgierne og goddag til skønne, grove salater.

Protein: 175-200 g magert kød som fx okse, kalv, kylling, kalkun eller fisk/skaldyr. Fx et par laksesteaks.

Grønsager: 250-300 g grønt, fx peberfrugt, tomat, broccoli og ærter.

Fedt: Vælg mellem fx 1 spsk. pinjekerner, 1 spsk. valnødder, 1 spsk. græskarkerner, en avocado, 2 tsk. olie eller 25 g feta/parmesan. Fed fisk, kylling med skind eller æg som proteinkilde fjerner behovet for ekstra fedt. Kulhydrat: Vælg mellem 75 g rugbrød, 90 g kogt fuldkornspasta/brune ris eller 150 g kartofler.

AFTENSNACK Vælg mellem:

- A) 1 krus te, 1 skive groft knækbrød (15-20 g) + 1 skive ost
- B) 1 dl skyr + enten 1 stk. frugt eller 200 g snackgrønsager.

KOSTPLAN UGE 1 + 2

MORGEN Vælg mellem:

- A) 2-2,5 dl skyr/fromage frais + 150 g frugt i tern (ikke banan) + 1 tsk. akaciehonning og 8-10 mandler
- B) 2 æg med 150 g frugt (ikke banan) + 150 g grønsager + 25 g flad mave-brød
- C) 2 skiver flad mave-brød a 25 g; én med en skive ost 30+, én med skrabet smør + en skefuld syltetøj + 200 g grønt.

SIXPACK-TRÆNINGSPROGRAM UGE 1

2 X
MAVETRÆNING

1. TRÆNING	2. TRÆNING
Lavøvelse 1+5+9*	Lavøvelse 2+5+9*

(Lav 4 sæt med 15-20 gentagelser af hver øvelse)

1-2 X
KONDITIONS-
TRÆNING

1. TRÆNING	2. TRÆNING
Jævnfart, 30-120min.	Jævnfart, 30-120min.

UGE 2

2 X
MAVETRÆNING

1. TRÆNING	2. TRÆNING
Lavøvelse 1+5+8+9*	Lavøvelse 2+5+8+9*

(Lav 4 sæt med 15-20 gentagelser af hver øvelse)

1-2 X
KONDITIONS-
TRÆNING

1. TRÆNING	2. TRÆNING
Jævnfart, 30-120min.	Stigningsløb, 30-120min.

Send os et før-
og et efter-foto
af DIN mave

Følg forvandlingen
til sixpack – og del
din succes med os!
Læs mere på iform.dk

