



Vi på Tumlaren planerar att genomföra en kurs med start onsdagen den 18 januari, kl 17.00 som vänder sig till dig som tränar och håller igång, men vill få ut ännu mer av din träning och nå toppformen.

I kursen "ToppForm" får du en djupare teoretisk grund för hur kost och träning påverkar kroppen. Här får du också reda på hur du ska lägga upp din träning för att nå ett maximalt resultat?

Det här är absolut ingen bantningskurs, men du får istället veta hur du reglerar din vikt genom kost och träning och hur du behåller eller ökar din styrka, muskelmassa eller uthållighet samtidigt som du minskar ditt kroppsfett. Vi går bl a genom deff, bulk, styrketräning för maximal styrka och volym samt konditionsträning.

Kursledarna kommer bl a att beskriva hur du genom kost och träning faktiskt kan forma kroppen oavsett om målet är ökad muskelmassa, rutor på magen eller ökad uthållighet.

Vill du satsa och testa vad kroppen klarar av så är "ToppForm" kursen för dig.

Kostnad: 1 500 kr

Plats: Tumlaren

Starttid: Onsdagen den 18 januari 2012, kl 17.00-18.30

Kurstid: 5 onsdagar under våren 2012 (2 st individuella möten bokas efter hand).

Skicka din anmälan till: patrik@tumlaren.com senast fre 13/1-2012.

Begränsat antal platser!

Välkommen