****

**Praktisk gjennomføring av Livea Xpress**

**Formål:**

* **For dem som ønsker å ned 5-9 kg**
* **Kan startes kontinuerlig hele året**
* **Hovedfokus på trening hvor man trener i gruppe med personlig trener**
* **Diett med LCD produkter**
  + **4 uker-4 Livea måltid+middag per dag**
  + **2 uker-3 Livea måltid+lunsj og middag**
  + **2 uker-2 Livea måltid+frokost, lunsj og middag**

**Før oppstart:**

Før oppstart skal det gjennomføres en kartleggingssamtale med hver enkelt deltaker. Samtalen skal gjennomføres av den PT`n som skal holde kurset.

* Kartlegging av deltakers evt fysiske utfordringer
* Målsetning for kurset
* Veiing, midjemål og blodtrykk
* Samtalen er individuell

**Oppstart av Livea Xpress: 4-6 deltakere**

Livea Xpress er et intensivt kurs som går over 8 uker. To ganger i uken treffes gruppen på 4-6 deltakere for felles trening med personlig trening.

På første gruppetreff skal det gjennomføres en formtest av hver enkelt deltaker. Her er det viktig å velge øvelser som er målbare, dvs et fast antall repistisjoner på tid, og distanse på tid.

* Tips til øvelser kan være spensthopp, armhevinger, sit-ups, cooper-test (gå/løp på tid)
* Den samme formtesten gjennomføres på siste kursdag.

****

**Tidsbruk per gruppetreff:**

* 1 time totalt
* 15/20 minutter teori/leksjon/veiing
* 45/40 minutter trening

**Dag1 hver uke: Veiing+trening**

**Dag2 hver uke: Leksjon+trening**

Det anbefales at deltakerne møter ferdig oppvarmet til hver treningsøkt. Dette for å kunne gå direkte i gang med effektiv trening.