**BootCamp i uge 8-15**

Træning skal være sjovt og fornyende.

Er dit mål:
- Bedre form
- Vægttab
- Mere energi
- Træne i et fællesskab

Så er en BootCamp måske lige dig.
BootCampen byder på 8 sjove, udfordrende og intensive uger.

BootCampen vil have et 8 ugers forløb startende i uge 8.
Vi starter med et formøde d. 4/2-19 kl. 20.00, hvor der vil blive talt om kost, motion, motivation osv.

BootCampen vil være med 1x vandtid.
Træningen i vand er en af de mest skånsomme motionsformer for kroppen, da vand giver en naturlig god modstand som styrker både muskler og sener. Der vil være fokus på hel krops øvelser som giveren ren stærk core, og som er med til at skrue pulsen helt i vejret. Der vil være et element af styrke øvelser i vand, og et hiit element til at skrue efterforbrændingen helt i vejret.

Og 1x landtid om ugen.
Træningen på land vil være med mere fokus på styrke, så vær klar til en omgang styrketræning med masser af bevægelser, der både er med til at give dig sved på panden, men også en god omgang styrke til at hjælpe dig i hverdagen.

Træneren vil være med ved alle vand og land tiderne, hvor træneren vil vejlede og holde gejsten oppe.

BootCampen henvender sig til alle, der tænker på vægttab, boost af motionen, vedligeholdelse af formen
eller måske bare gerne vil i gang med motion og tanker omkring kosten. BootCampen bliver tilrettelagt til den enkelte.
Såfremt man ønsker et individuelt madprogram, da skal dette aftales separat (der vil komme en merbetaling for dette).
Prisen for ovenstående vil være 895,-
Tilmelding på vores hjemmeside www. Odsherredsvømmeklub - Under Event