

SIXPACK SUCCEES GUIDE!

ALT HVAD DU SKAL VIDE FOR AT FÅ

SIXPACK PÅ REKORDTID!



UNDGÅ DE FEJL SOM AFHOLDER 99% AF FOLK FRA AT NOGENSINDE SE DERES SIXPACK!



Mine 9 bedste mavetrænings øvelser til fitnesscenteret!



Mavetræning til både nybegyndere og øvede!



Mavechallenge som forbrænder kalorier så du kan smide fedt samtidig med at du træner mave!



Vigtig teknik gennemgang af mavetræning! Så snart du lærer HVORDAN du skal træne mavemusklerne, ser du 10x hurtigere resultater! Slut med at spille tiden med øvelser der ikke virker!



BONUS! Mine 3 snedige tricks til at få en mindre talje og fladere mave... uden at smide fedt!



Har du prøvet at have en sommer hvor du ikke havde lyst til at smide trøjen på stranden?

Kender du følelsen af kigge dig i spejlet og IKKE være tilfreds med det du ser?

Er du træt af at rende rundt med "en dunk" og kan du bare ikke smide fedtet på maven?

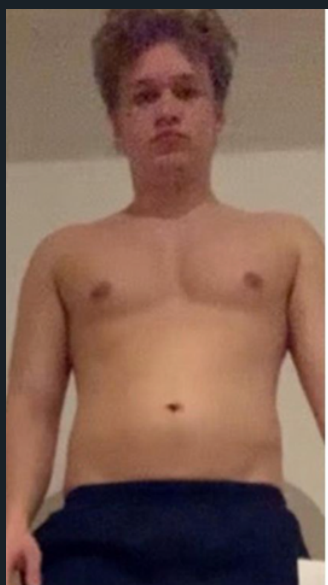
Det SLUTTER her!

I guiden her giver jeg dig de BEDSTE øvelser og alt hvad du skal vide om mavetræning, så du kan få en skarp sixpack, flad mave og en markeret overkrop som du er STOLT af!

Det er de bedste ØVELSER og tips som jeg bruger med klienterne på mit sixpack forløb, som du får!

Klar til at knokle løs?

Let's go!



1.

Teknikken! 3 fejl som du absolut skal undgå når du træner mave!

Næsten alle træner mave, men næsten INGEN har synlige mavemuskler!

Ved du hvorfor?

Fordi 99% af alle der træner mave, kører med FORKERT teknik!
De trækker faktisk med ALT ANDET en deres mavemuskler når de kører deres øvelser!

Her forklarer jeg den RIGTIGE teknik til mavetræning – den gælder for alle øvelser med og uden vægt!

Så snart du bruger den, vil du se hurtigere resultater!

[KLIK HER FOR AT SE VIDEOEN](#)



2.

Mine 3 personlige FAVORIT maveøvelser!

90% af tiden holder jeg mig til de samme øvelser i centeret! Jeg laver typisk de her 3 øvelser efter min styrketræning og laver følgende:

3 sæt x 15-20 gentagelser

2-3 gange om ugen!

Øvelserne her passer til de flestes niveau.

Er du nybegynder, kan du sagtens lave lidt færre gentagelser eller

starte med færre sæt.

Er du mere avanceret, så husk at presse dig selv og kød lidt tungere eller med flere gentagelser hver uge.

Du kan også reducere pauserne mellem sættene, for at udfordre dig selv endnu mere. Det er en anden form for progression som jeg bruger meget i min mavetræning! Værsgo:

[KLIK HER FOR AT SE VIDEOEN](#)



Inden vi går videre... så spørg dig selv: er det her grunden til du ikke kan få sixpack??

Al træningen er god, men husk! Du SKAL have styr på kosten, for at komme ned i fedtprcent så du kan SE dine markerede mavemuskler!

Har du ikke styr på kosten, kan du træne mave HVER dag, men aldrig få sixpack fordi den er dækket af et lag af fedt!

Mine klienter på sixpack forløbet, smider ca 1 kg om ugen, så snart de starter på deres kostplan, og de fleste får sixpack inden for 12 uger!

Og du kan gøre det samme!

Alle der følger nyhedsbrevet, kan nemlig få adgang til mit nye Sixpack forløb til en nedsat pris (du sparer 1850,- !!)

ER DU INTERESSERET?

KLIK HER OG UDFYLD DE 4 SPØRGSMÅL OM DINE MÅL OG MOTIVATION, FOR AT HØRE MERE!



(Du får også mere info om hvor hurtigt du kan få sixpack, og hvordan mit team og jeg kan hjælpe dig med at bygge muskelmasse samtidig med at du får sixpack!)

Anders og Jeppe er et meget godt eksempel hvad DU kan opnå på 12-16 ugers sixpack forløb!



Få mere info om forløbet og priser her!

3. Mave Challenge!

Vil du gerne have sixpack, men har du ikke tiden til cardio... eller synes du bare at det er kedeligt?

Så er den her mavechallenge perfekt til dig!

Denne challenge er nærmest end træning i sig selv, og kan virkelig give gode resultater på kort tid!

Du træner maven, forbrænder kalorier og smider fedt med denne mavechallenge!

Perfekt til både øvede og begyndere!

Øvelse 1

Øvelse 2

Øvelse 3

Øvelse 4



4.

KUN FØR ØVEDE! Mit hardcore maveprogram!

Det her program er en sammensætning af de øvelser som jeg altid laver, når min mavetræning virkelig er i fokus. Feks op til bodybuilding konkurrencer, hvor de virkelig er vigtigt at have en veltrænet sixpack, så kører jeg disse med høj intensitet!

Programmet er perfekt til dig hvis du er mere øvet, og gerne vil udfordres!

Bare husk den gode teknik.

[KLIK HER FOR AT SE VIDEOEN](#)



5.

Sixpack på rekordtid – her er opskriften:

Er du også utålmodig, og synes du at det går ALT for langsomt med at finde mavemusklerne frem?

Du KAN faktisk godt sætte fart på processen!!
Hvordan finder du sixpacken frem HURTIGST? Jeg forklarer det her:

[KLIK HER FOR AT SE VIDEOEN](#)



Det er derfor du SKAL have styr på kosten – ellers er AL din træning spildt, og din sixpack er gemt bag et lag blødt fedt, som du er træt af at se på!

Vil du vide præcis hvordan du får styr kosten som nemt og billigt som muligt? Og smider op til 1 kg fedt om ugen?

Få hjælp fra mig og mit team, og book en gratis Sixpack Strategi samtale her:

så gennemgår vi hvordan vi kan hjælpe dig med at få sixpack i en fart, hvor hurtigt du kan få sixpack og om du kan få plads på sixpack forløbet!

Skal det gå RIGTIGT hurtigt??

Se lige hvad Daniel opnåede på kun de 3 første uger af vores forløb:



[KLIK HER HVIS DU VIL HAVE DINE EGNE SIXPACK PLANER!](#)



Jeg håber du kan bruge guiden!

Jeg har selv været rejsen igennem, og kan tydeligt huske hvordan det føles at kigge sig i spejlet og ikke være tilfreds!

Har du det på samme måde, så gør noget ved det nu!

Det er hårdt arbejde, men jeg lover dig: det er det hele værd!!

Vh,
Anders Trust.