



# MPS

Maks Prestasjon Stokkeland



## Trening.no, i samarbeid med Maks Prestasjon

Hei, og velkommen til treningsprogrammet Maks trening. I løpet av de neste fire ukene vil du få en god innføring i hvordan du som nybegynner kan komme i gang med både styrke- og utholdenhetstrening. Spesifikk informasjon og detaljer vil du finne i treningsprogrammet. For at du skal få tid til å sette deg inn i programmet vil første del bli tilsendt 9. januar.

Du vil få tilsendt program på følgende datoer:

Uke 1: 9. januar

Uke 2: 16. januar

Uke 3: 23. januar

Uke 4: 30. januar

Mandag 11. januar starter treningsprogrammet og gruppen på Facebook åpnes.

For å bli medlem av gruppen på Facebook må du søke opp Maks trening. For å bli godkjent må du svare på følgende spørsmål: Hva heter treningsprogrammet du har kjøpt?

Svar: Maks trening

### Litt om meg:

Jeg heter Andreas og har jobbet som personlig trener i 8 år. I tillegg til det har jeg i mange år hjulpet mennesker med å nå sine mål over nett. Jeg har jobbet med alt fra Ola og Kari Nordmann til idrettsutøvere på nasjonalt og internasjonalt nivå.

Ved siden av det å jobbe som personlig trener har jeg fem års utdanning innen ernæring, hvorav de to siste årene ble benyttet til spesialisering innen idrettsernæring.

Utover det å jobbe som personlig trener og hjelpe mennesker over nett er jeg medeier i Holmenkollen Treningslab. Her jobber vi primært med idrettsutøvere og mosjonister. Jeg bidrar også med å utdanne nye personlig trenere og kostholdsveiledere gjennom SAFE education.

### **Tenk på dette de neste fire ukene:**

Som nybegynner er det mange som har mål og forventninger som er langt over det som er realistisk. På nyåret ønsker de fleste å snu opp ned på kostholdet, i tillegg til at trening skal gjennomføres syv ganger i uken. Noe annet er uaktuelt. Det sier seg selv at denne tilnærmingen ikke lar seg gjennomføre i det lange løp. Ettersom mange har liv hvor de må ta hensyn til flere faktorer, deriblant barn, jobb, studier m.m vil færre økter være mer oppnåelig. Det er heller ikke slik at flere økter automatisk er bedre! Det å skulle trene mange økter er noe man skal gjøre seg fortjent til. Med det så mener jeg at treningsfrekvens kan øke etter at du har klart å bevise for deg selv at du klarer å gjennomføre x eller y antall økter med god kontinuitet over tid.

Dette er også grunnen til at dette programmet ikke består av mer enn tre økter totalt. Det er selvfølgelig ingen som kan stoppe deg hvis du ønsker å trene mer, men nå vet du i alle fall grunnen til at programmet ikke består av syv treningsøkter i uken.

### **Spørsmål til programmet:**

Jeg kan allerede nå garantere at det vil oppstå spørsmål. Ikke bli frustrert om det dukker opp noe i programmet du ikke forstår, det er helt naturlig. Når du leser gjennom treningsprogrammet vil jeg anbefale deg å skrive ned spørsmål som måtte dukke opp underveis. Post spørsmålene dine i den lukkede gruppen på Facebook. Ingen spørsmål er dumme, du er garantert ikke den eneste som lurer på noe.

Hvis du ønsker å følge meg på [Instagram](#) må du gjerne gjøre det. Her forsøker jeg å spre informasjon om trening, kosthold og helse på en enkel og forståelig måte.

Lykke til!