

SUMMER SHRED – 6 UGERS TRANSFORMATION MED NPCOACHING

NTRO: ER DU KLAR TIL AT BLIVE SHREDED?

Velkommen til din personlige transformationsrejse. Denne guide er skabt til dig, der ønsker at tabe fedt, opbygge synlige muskler og få styr på både kost, træning og mindset. På bare 4 uger kan du gøre en markant forskel – hvis du er villig til at tage ansvar og handle.

Det her er ikke en mirakelkur. Det er en struktureret, effektiv og gennemtænkt plan, som virker – når du følger den.

Du får:

En komplet 6-ugers plan med træning, kost og vaner
Konkrete eksempler og daglige handlinger
Ingen fisk, ingen ekstreme kure kun det der virker i praksis

TRÆNINGSPPLAN – 4 DAGE OM UGEN

Forbrænd fedt, byg muskelmasse og styrk din krop med en effektiv split:

Splitoversigt:

Dag 1: Push – Bryst, skuldre, triceps
Dag 2: Pull – Ryg, biceps
Dag 3: Ben – Lår, baglår, balder
Dag 4: Core + Cardio – Mave, HIIT eller LISS

Progression:

Vælg 4-6 øvelser per træning
3-4 sæt pr. øvelse
8-15 gentagelser afhængigt af målet
Øg enten vægt, reps eller kontrol hver uge

Cardio:

2-3 HIIT sessions (15-20 min) eller LISS (30-45 min)
10.000+ skridt dagligt (gåture, cykling, trapper)

Tips:

Træn med fokus og uden distraktion
Varm op grundigt og stræk efter træning
Brug et træningsskema eller app til at logge dine fremskridt

KOSTPLAN & MAKROGUIDE

Målet: Kalorieunderskud = fedttab. Men uden at sulte.

Makroer:

Protein:** 2-2,2 g pr. kg kropsvægt (bygger og bevarer muskelmasse)
Fedt:** 0,8-1 g pr. kg (hormonbalance, mæthed)
Kulhydrater:** Resten af dine kalorier (energi og performance)

Dagskost – eksempel uden fisk:

Morgenmad: Proteinpandekager m. bær og sukkerfri sirup
Formiddag: Skyr med nødder og lidt frugt
Frokost: Kyllingebryst, ris og dampet broccoli
Snack: Proteinbar eller æg + grøntsager
Aftensmad: Oksekød, ovnkartofler og frisk salat
Efter træning: Evt. proteinshake med banan

Væske:

2-3 liter vand dagligt
Kaffe og zero-drikke er tilladt
Undgå flydende kalorier som juice og alkohol

Tips:

Mealprep 2-3 dage ad gangen
Brug kalorietracker (f.eks. Lifesum eller MyFitnessPal)
Spis bevidst og langsomt

VANER, MENTALITET & SØVN

Søvn:

7-9 timer kvalitetssøvn er essentielt for resultater
Gå i seng og stå op på faste tidspunkter

Vaner:

Vær konsekvent, ikke perfekt
Lav dine måltider og træninger til rutine
Skriv 3 daglige mål (eks: drik vand, træn, undgå snacks)

Track dine fremskridt:

Vægt: Hver 3.-4. dag (samme tidspunkt)
Formbilleder: Hver uge (samme lys og vinkel)
Log: Træning, energi, søvn, humør

Daglig checkliste:

Trænet
10.000 skridt
Holdt kostplan
Sovet 7+ timer
Ingen overspisning

HVAD KAN DU OPNÅ PÅ 6 UGER?

Hvis du følger planen:

Tab af 2-4 kg fedt
Fladere mave og mere markerede muskler
Øget energi og bedre søvn
Stærkere rutiner og selvtillid

Hvad så bagefter?

Gå videre i lean bulk (kalorieoverskud)
Hold vægten (vedligehold kcal + øg træningsfokus)
Byg videre med personlig plan via coaching

HANDEL NU – SKAB FORANDRING!

Denne guide virker – hvis du bruger den. Du har alt, du skal bruge. Nu handler det om at tage action.



Følg **@Nicolas:paulsen** på Instagram for daglige tips, inspiration og opskrifter.



Vil du have en personlig plan? **Skriv “SHRED” i DM** og kom i gang i dag.