



SUMMERFIT BOOTCAMP

WWW.FITFOCUS.NO





VELKOMMEN

På en nettside som www.fitfocus.no skulle man kanskje tro at det er perioden etter jul/nyttår eller tiden frem mot sommeren som er mest populær, men i år etter år etter år har det faktisk være SUMMERFIT BOOTCAMP som har hatt flest deltagere!

Hvorfor?

Jeg vet ikke med deg, men jeg føler i hvert fall at mye er lettere om sommeren. Det frister mer med frisk frukt, sunn mat, vi har mer overskudd til trening, det er lettere å være i bevegelse, og ja vi vil gjerne motiveres og inspireres til dette på en helt annen måte enn eller i året.

Og akkurat dette handler SUMMER FIT BOOTCAMP om!

Enkel, deilig og sunn mat i sesong, treningsøker som kan gjøres hvor som helst og masse masse deilig energi!

SLIK TRENER VI

MIN ANBEFALING ER AT DU TRENER STYRKE 2 GANGER I UKA + 1 KONDISJON. HVORDAN DU SETTER SAMMEN DIN TRENINGSUKE ER HELT OPP TIL DEG, DU FÅR FLERE EFFEKTIVE ØKTER Å VELGE I MELLOM HVER ENESTE UKE!



FRA GÅTUR TIL JOGGETUR

PROGRAMMET PASSER FOR DEG SOM ER HELT NYBEGYNNER NÅR DET KOMMER TIL LØPING.



UKAS INTERVALL

NY INTERVALL HVER UKE. KAN UTFØRES BÅDE INNE OG UTE. DET GIS ALTERNATIVER I FORHOLD TIL NIVÅ.

X% KEY METRIC | % METRIC



STYRKE FULLKROPP

HVER UKE FÅR DU EN NY STYRKEØKT MED FOKUS PÅ HELE KROPPEN.



FITFOCUS LIVE

HVER UKE HAR VI NY LIVETRENING MED FOKUS PÅ BÅDE STYRKE, KONDISJON OG BEVEGELIGHET.

F

SUMMERBOWL

M

KYLLINGFRIKADELLER

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP

K

SPISELIG COOKIE DEIG

DAGENS TRENINGSPPLAN

FULLKROPP STYRKE

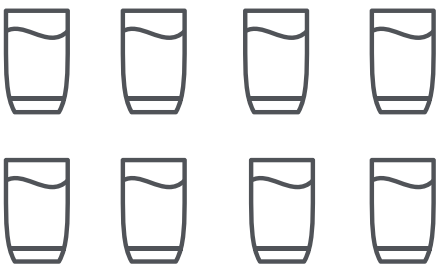


HVORDAN VAR ØKTA?

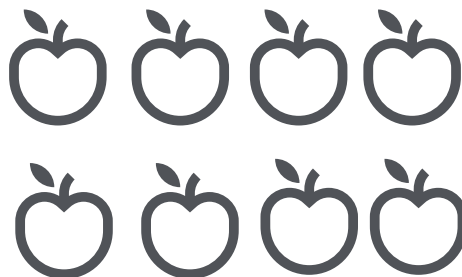


NOTATER:

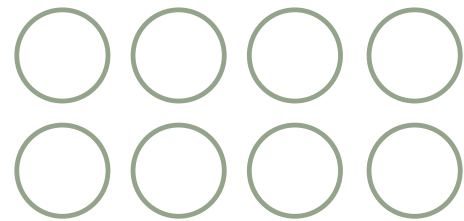
GLASS VANN:



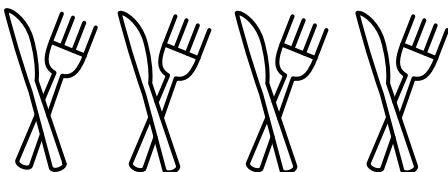
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

GRØNNSAKSPASTA MED
LAKS

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS

K

PROTEINPUDDING

DAGENS TRENINGSPLAN

INTERVALL

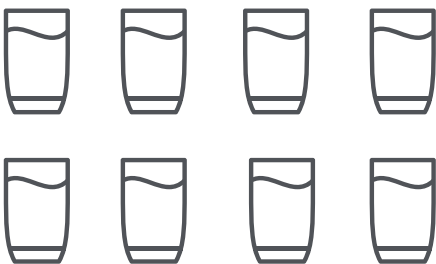


HVORDAN VAR ØKTA?

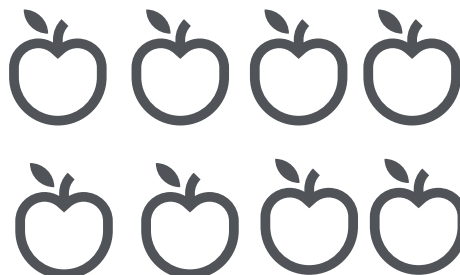


NOTATER:

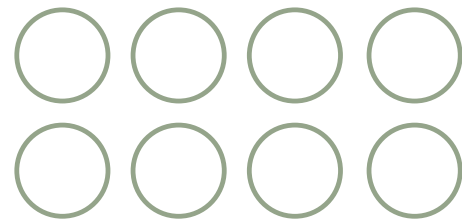
GLASS VANN:



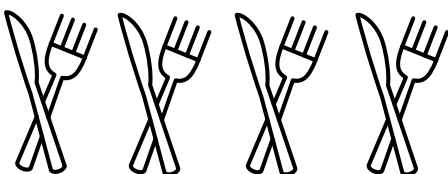
FRUKT &
GRØNT:



VALGFRI
VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS
TA DAAA LISTE:

F

SUMMERBOWL

M

KLASSISK STEKT "RIS"

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP

K

SPISELIG COOKIE DEIG

DAGENS TRENINGSPPLAN

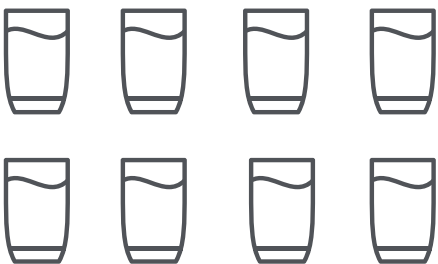


HVORDAN VAR ØKTA?

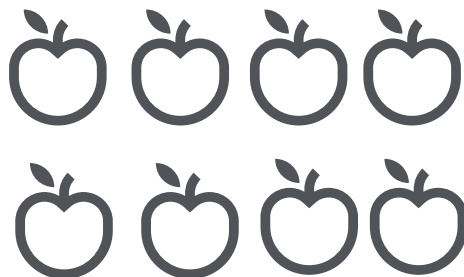


NOTATER:

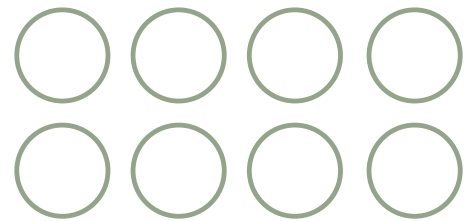
GLASS VANN:



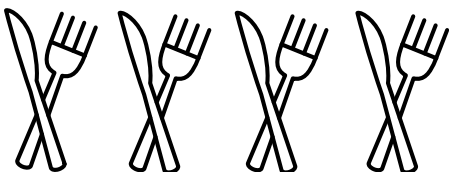
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

SALATPIZZA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS

K

PROTEINPUDDING

DAGENS TRENINGSPPLAN

FITFOCUS LIVE

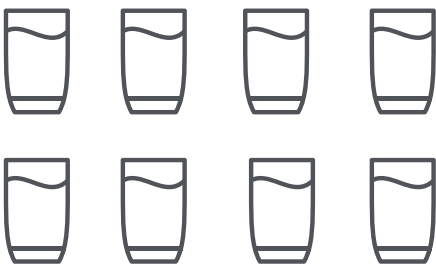


HVORDAN VAR ØKTA?

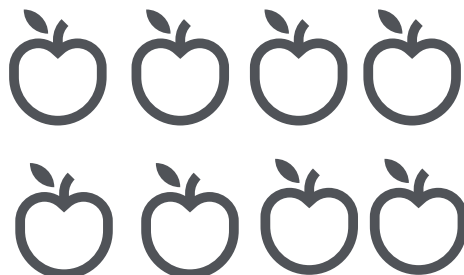


NOTATER:

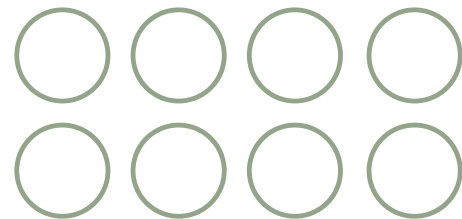
GLASS VANN:



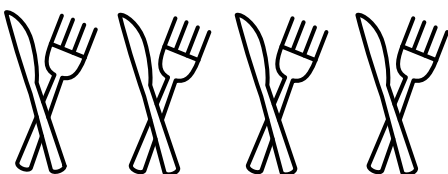
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

SUMMERBOWL

M

ONE POT PASTA

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP

K

SPISELIG COOKIE DEIG

DAGENS TRENINGSPPLAN

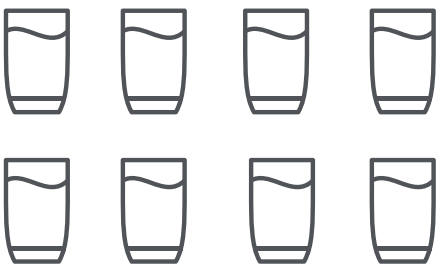


HVORDAN VAR ØKTA?

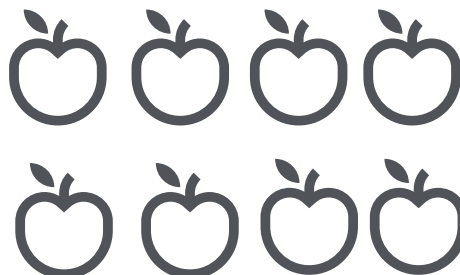


NOTATER:

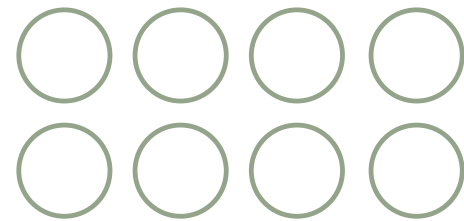
GLASS VANN:



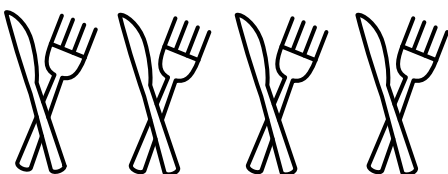
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

ENERGY SMOOTHIE

M

SØTPOTET MED TEXMEX

FYLL

S

SE EGEN OVERSIKT

L

MATMUFFINS

K

PROTEINPUDDING

DAGENS TRENINGSPPLAN

CORE

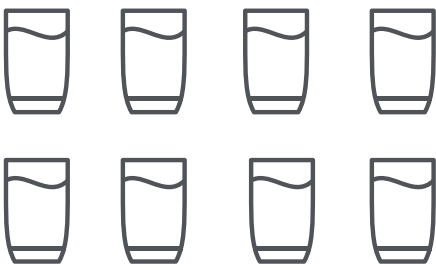


HVORDAN VAR ØKTA?

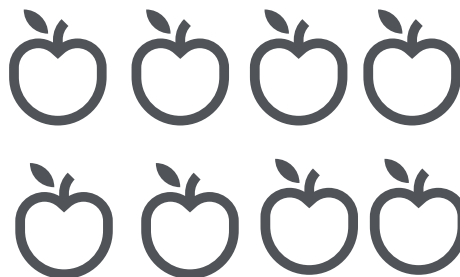


NOTATER:

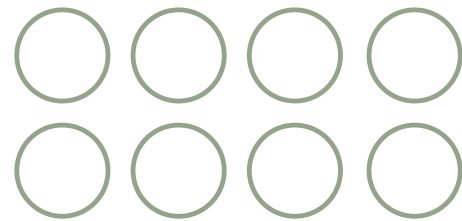
GLASS VANN:



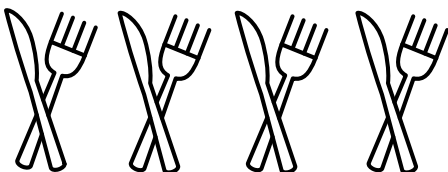
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

F

SUMMERBOWL

M

GRILLET KYLLING

S

SE EGEN OVERSIKT

L

EGGEWRAP

K

SPISELIG COOKIE DEIG

DAGENS TRENINGSPPLAN

INTERVALLER

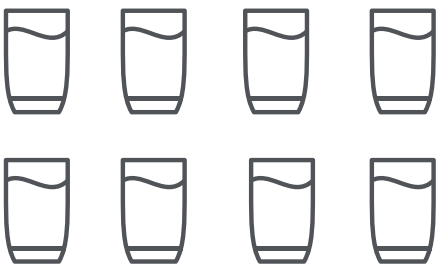


HVORDAN VAR ØKTA?

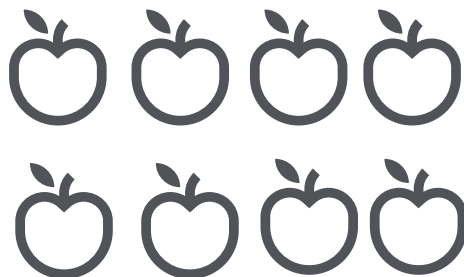


NOTATER:

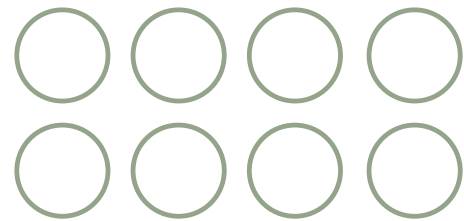
GLASS VANN:



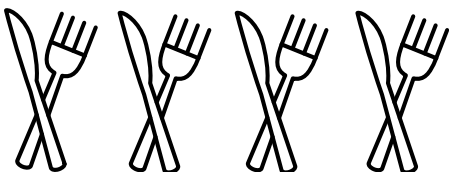
FRUKT & GRØNT:



VALGFRI VANE / OPPGAVE



HOVEDMÅLTIDER:



TRINN GÅTT:



DAGENS TA DAAA LISTE:

Summerbowl med sommerbær

LIVSSTIL: 1 dl gresk yoghurt, 1 dl chiagrøt, 1 frukt,
Ubegrenset med bær, 1 ss nøttesmør

DIETT: 1 dl gresk yoghurt, 1 dl chiagrøt, Ubegrenset med
bær, 1 ts nøttesmør

INGREDIENSER:

- 4 ss chiafrø
- 4 dl valgfri melk
- 2 dl frosne
bringebær

Topping:

- Jordbær
- Bringebær
- Granateple
- Vaniljeyoghurt

SLIK GJØR DU:

- Rør sammen alle ingrediensene og sett det kaldt i minst 30 minutter.
- Mitt hemmelige triks til fluffy chiagrøt er å kjøre det gjennom stavmikseren eller blenderen når det har svellet ferdig i kjøleskapet.



INGREDIENSER:

- 1 cm frisk ingefær
- 1 grønt eple
- 1 liten banan (gjerne fryst)
- 2 never frisk spinat
- 1/2 saften av sitron
- 1/2 avokado
- 1 dl sukkerfri vanilje yoghurt

SLIK GJØR DU:

- Del ingefær og biter opp i små terninger.
- Blend alle ingrediensene til en frisk smoothie.



Eggwrap med grønnsaksfyll

LIVSSTIL: 1 wrap, 4 skiver spekeskinke eller annet magert pålegg, 1 skive ost, Grønn salat, paprika, vårløk, 1 frukt

DIETT: 1 wrap, 4 skiver spekeskinke eller annet magert pålegg, Grønn salat, paprika, vårløk, 1 neve bær

INGREDIENSER:

- 1 egg
- 1 eggehvite
- 2 ss kesam / gresk yoghurt
- Ønsket krydder
-

SLIK GJØR DU:

- Visp sammen alle ingrediensene og stek wrappen i litt olje på middels varme.



Matmuffins med quinoa og bacon

LIVSSTIL: 2 muffins, salat og grønt tilbehør, 1 frukt

DIETT: 2 muffins, salat og grønt tilbehør

INGREDIENSER:

Til ca. 9 muffins:

- 3 dl ferdig kokt quinoa
- 100 g havregryn
- 6 egg
- 1 gul løk
- 1 squash
- 1 pk kylling- / kalkunbacon
- 1 dl grønnkål, oppkuttet
- 50 g fetaost
- 1 avokado
- 1 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader.
- Kutt opp løk, bacon og avokado i små terninger, riv squashen på et rivjern og smuldre fetaosten.
- Bland sammen alle ingrediensene og fordel i smurte muffinsformer.
- Stekes midt i ovnen i ca. 25-30 minutter.



Kyllingfrikadeller med cottagecheese

LIVSSTIL: 5 kjøttboller, 1/2 tallerken salat, 2 ss dressing, 1 frukt

DIETT: 5 kjøttboller, 1/3 tallerken salat, 1 ss dressing, 1 frukt

INGREDIENSER:

- 400 g kyllingkjøttdeig
- 1 gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 70 g cottage cheese
- 1 egg
- 25 g spinat
- 1/2 squash
- 4 ss havregryn
- 2 ts paprikapulver
- Salt og pepper

Tilbehør:

- 150 g fullkornspasta
- Basilikum
- Spinat
- Agurk
- Cherrytomater
- Fetaost
- 2 ss olje
- 1/2 sitron, saften
- 1 ss hvitvinseddik
- Salt og pepper



SLIK GJØR DU:

- Finhakk hvitløk, løk og spinat. Riv squashen.
- Bland sammen alle ingrediensene til frikadellene godt. Er farsen litt for våt kan du tilsette mer havregryn.
- Form frikadeller (ca. 25 stk.) og stek dem i en stekepanne med litt olje.
- Kok pastaen som anvist på pakken. Hell av vannet.
- Bland sammen olje, sitronsaft, hvitvinseddik, salt og pepper. Hell det over pastaen.
- Kutt opp grønnsakene og bland dem sammen med pastaen. Topp med litt fetaost.

Gronnsaks pasta med avokadokrem og laks

LIVSSTIL: Som beskrevet, evt. 1 dl fullkornspasta

DIETT: Som beskrevet

INGREDIENSER:

Til 1 person:

- 1/2 squash
- 1/2 avokado
- 0,5 dl kesam
- 0,5 dl frisk dill (kan sløyfes)
- 2 ts sitronsaft
- 1 fedd hvitløk
- Salt
- Pepper
- Sitronpepper
- 150 g laks

- 1 neve blåbær
- 1 neve agurk i terninger
- Litt hakkede nøtter



SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 200 grader. Ha sitronpepper på laksen og stek den midt i ovnen i 15 minutter.
- Ha avokado, kesam, hvitløk og dill i en bolle. Mos til en glatt krem med stavmikser. Smak til sitronsaft, salt og pepper.
- Bruk en ostehøvel eller spiralizer til å lage spagetti av squashen. Rør inn avokadokremen.
- Topp med laks, blåbær, agurkbiter og nøtter/frø

INGREDIENSER:

- 1 blomkålhode/blomkålriss
- 2 egg
- 100 g magert kjøtt per person
- Ønsket krydder
- Det du har av grønnsaker.

Jeg har brukt: rødløk, gulrot, paprika, erter, squash, vårløk

SLIK GJØR DU:

- Start med å rive blomkålen. Sett den til side.
- Kutt opp grønnsakene og stek dem gyldne i en panne.
- Stek kjøttet.
- I en tørr panne varmer du blomkålen lett. Visp eggene, slå dem over blomkålen og rør det inn.
- Vend sammen kjøtt, grønnsaker og blomkålriss.



INGREDIENSER:

Til 3 personer:

- 6 dl havregryn
- 2 dl kokende vann
- 2 egg
- 1 ts salt
- 1 ts bakepulver
- Tomatsaus
- 150 g revet ost
- 150 g spekeskinke
- Valgfri salat

SLIK GJØR DU:

- Sett ovnen på 180 grader varmluft.
- Rør sammen alle ingrediensene og bre røren utover et kledd stekebrett.
- Forsteskes midt i ovnen i 8 minutter.
- Ta ut bunnen og legg på tomatsaus, ost og spekeskinke, stekes deretter videre i 5-10 minutter.
- Kutt opp ønsket salat og grønnsaker og topp pizzaen med dette.



One pot pasta med linser og ost

LIVSSTIL: 1/3 av retten, grønn salat, 1 frukt

DIETT: 1/3 av retten, grønn salat

INGREDIENSER:

Nok til 3:

- 1 gul løk
- 3 fed hvitløk
- 2 stenger stangselleri
- 2 gulrøtter
- 2 bokser røde linser
- 1 boks hakkede tomater
- 2 ss tomat pure
- saften av en sitron
- 1 ts sukker
- 1 liter grønnsaksbuljong
- 1 dl melk
- 200 gram tørr pasta
- 100 gram ost

TILBEHØR:

- Grønn salat



SLIK GJØR DU:

- Start med å finhakke løk, hvitløk og grønnsaker. Skyll linsene under kaldt vann.
- Finn frem en gryte og ha litt olje i den. Stek først løk og hvitløken til løken blir bland. Tilsett de andre grønnsakene og stek i et par minutter. Hell over linser, hakkede tomater, sitrønsaft, sukker, tomatpure, og krydder. Bland godt. Tilsett grønnsaksbuljong og la det hele koke i 15 minutter.
- Ha opp i pasta og kok videre til pastaen er ferdig kokt. Rør inn melk og ost. Server meg en grønn salat.

Lynbakt søtpotet med Texmex fyll

LIVSSTIL: 2 skiver søtpotet, 4 ss avokadodressing, 12 ss fyll, 2 ss kesam

DIETT: 2 skiver søtpotet, 2 ss avokadodressing, 8 ss fyll, 1 ss sesam

INGREDIENSER:

- 2 store søtpotet
- Olje
- 400 g karbonadedeig
- 1 gul løk
- 1 grønn paprika
- 1 boks sorte bønner
- 1 boks mais
- 8 cherrytomater
- 1 pk tacokrydder

Avokadodressing:

- 1 avokado
- 5 ss olje
- Salt
- Pepper
- Chiliflak



SLIK GJØR DU:

- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Kutt opp søtpotetene i 1 cm tykke skiver. Pensle de med litt olje og stek i 20 minutter.
- Stek karbonadedeigen sammen med oppkuttet løk og paprika.
- Tilsett tacokrydder og litt vann.
- Mot slutten av steketiden tilsetter du mais, bønner og tomater i terninger.

Avokadodressing:

- Mos alle ingrediensene i en blender eller med en stavmikser.

Grillet kylling med fersken pico de gallo

LIVSSTIL: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat, 1 skive grovt brød

DIETT: 1 kyllingbryst, ubegrenset med salat

INGREDIENSER:

- 1 kyllingbryst pr person
- 1 dl frisk koriander
- 3 ss limesaft
- 1,5 ss honning
- 2 fedd hvitløk
- 1 klype salt
- 2 klyper pepper
- 2 klyper chiliflakes
- 1 dl olivenolje

Fersken pico de gallo:

- 1 boks cherrytomater
- 1 fersken
- 1/2 gul løk
- 1 fersk jalapeno
- 1 dl frisk koriander
- 1 lime, saften
- Salt
- Pepper



SLIK GJØR DU:

- Legg kyllingen i en bolle.
- Blend sammen koriander, limesaft, honning, hvitløk, salt, pepper, chiliflak og olivenolje med en blender eller stavmikser.
- Hell marinaden over kyllingen og sett den i kjøleskapet i minst 30 minutter.
- Sett ovnen på 200 grader.
- La kyllingen dryppe fra seg og legg den på et stekebrett. Stek kyllingen midt i ovnen i ca. 25 minutter, til den er gjennomstekt.
- La kyllingen hvile i 5 minutter før du kutter den opp og serverer med fersken pico de gallo.

- Fersken pico de gallo:
- Kutt opp alle ingrediensene i terninger og bland alt sammen. La den hvile i 10-15 minutter.

INGREDIENSER:

Til 4 porsjoner:

- 2 bokser kikerter
- 6 ss sukrin gold
- 0,5 dl peanøttsmør
- 3 ss havregryn
- 1 ss valgfri melk
- 2 ts vaniljepulver
- 1 klype salt
- 50 g hakket sjokolade
- 1/2 ts bakepulver

SLIK GJØR DU:

- Ha alle ingrediensene bortsett fra sjokoladen i en blender eller foodprosessor.
- Blend til en glatt masse. Rør inn sjokoladen til slutt.



INGREDIENSER:

- 1 beger kesam
- 1 pose sukkerfri sitrongele fra Eldorado eller Freia

SLIK GJØR DU:

- Tilbered geleen med halvparten av vannmengden som står bak på pakka.
- Avkjøl til romtemperatur.
- Blend sammen gele og kesam.
- Hell over i skåler og sett i kjøleskapet i minst 1 time.



HANDLELISTE: MIDDAGER

TØRRVARE

HAVREGRYN
PAPRIKAPULVER
SALT
PEPPER
SITRONPEPPER
BAKEPULVER
SUKKER
GRØNNSAKSBULJONG
TACOKRYDDER
CHILIFLAK

GRØNNSAKER

GUL LØK X 4
HVITLØK FEDD X 8
SPINAT X 1
SQUASH X 1
BASILIKUM X 1
AGURK X 1
CHERRYTOMATER X 3
AVOKADO X 2
DILL X 1
BLOMKÅL/BLOMKÅLRIS X 1
STANGSELLERI X 1
GULROT X 2
GRØNN SALAT
SØTPOTET STORE X 2
GRØNN PAPRIKA X 1
KORIANDER X 1
FERSK JALAPENO X 1

KJØTT, FISK OG EGG

KYLLINGKJØTTDEIG X 400 G
EGG X 5
LAKS X 150 G PER PERS
MAGERT KJØTT X 100 G PER PERS
SPEKESKINKE X 150 G
KARBONADEDEIG X 400 G
KYLLINGBRYST X 1 PER PERS

FRUKT & BÆR

SITRON X 3
BLÅBÆR X 1
LIME X 1
FERSKEN X 1

DIVERSE

OLJE
FULLKORNSPASTA
HVITVINSEDDIK
TOMATSAUS
RØDE LINSER X 2
HAKKEDE TOMATER X 1
TOMATPURE X 1
SORTE BØNNER X 1
MAIS X 1
HONNING

MEIERIPRODUKTER

COTTAGE CHEESE X 70 G
FETAOST X 1
KESAM X 1
REJET OST X 250 G
MELK X 1 DL

HANDLELISTE: FROKOST, LUNSJ OG KVELDS

FRUKT & BÆR

DIVERSE FRUKT OG BÆR
FROSNE BRINGEBÆR X 8 DL
JORDBÆR
BRINGEBÆR
GRANATEPLE
GRØNTE EPLE X 3
LITEN BANAN X 3
SITRON X 2

KJØTT, FISK OG EGG

DIVERSE PÅLEGG
EGG X 14
KYLLING - /KALKUNBACON X 1 PK

MEIERIPRODUKTER

VALGFRI MELK X 17 DL
VANILJEYOGHURT X 7 DL
KESAM / GRESK YOGHURT X 8 DL
FETAOST X 50 G
KESAM X 3

GRØNNSAKER

DIVERSE GRØNNSAKER
FRISK INGEFÆR
SPINAT X 2
AVOKADO X 2
GUL LØK X 1
SQUASH X 1
GRØNNKÅL X 1
AVOKADO X 1

TØRRVARE

CHIAFRØ
QUINOA
HAVREGRYN
BAKEPULVER
SUKRIN GOLD
VANILJEPULVER
SALT

DIVERSE

KIKERTER X 2
PEANØTTSMØR
MØRK SJOKOLADE X 50 G
SUKKERFRI GELE X 3