



Samarbetspartners

njie[®]

CONCEPT
TRÄNINGSREDSKAP AB



STADSKAMPEN

2018

En tävling för dig som vill komma i form! Varje stad som har en EBP utbildad coach kan skapa ett lag och delta. Ditt lag tävlar mot andra lag i Sverige. Varje deltagare får en kostplan, ett träningsprogram och lagträning. Stadskampen är ett koncept som ska skapa glädje och långvariga resultat för deltagaren, detta genom en strategisk plan från coachen. **Detta är tävlingen för dig som vill hitta rutinen i träningen och kosten samt känna glädjen av att prestera tillsammans med andra som har samma mål!**

**VILL DU HA EN PLATS I NÄSTA OMGÅNG?
ÄR DU COACH OCH VILL ARRANGERA ?
info@evidensbaseradpraktik.se**

Evidens. Kompetens. Kontext.



njie[®]



STADSKAMPEN

BÄSTA LAGET I SVERIGE 2018

% VIKTFÖRLUST



- 1. GATORS, YSTAD 5,36%**
- 2. TIGERS, YSTAD 5,06%**
- 3. WEIGHT WARRIORS, JÖNKÖPING 4,36%**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA LAGET I SVERIGE 2018

% FYSFÖRBÄTTRING



1. **HULK, KRISTIANSTAD 166%**
2. **WHIP IT GOOD, VÄSTERÅS 152%**
3. **BEARS, YSTAD 126%**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018

TIDER I 2000m RODD HERRAR



1. **DAVID HANSSON, BEARS, YSTAD 6:48 (-40 sekunder)**
2. **ANDRE STRIDH, GATORS, YSTAD 6:57 (- 81 sekunder)**
3. **THOMAS SVEDBERG, SCALECHAMPIONS, JÖNKÖPING 7:25 (-10s)**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018

TIDER I 2000m RODD DAMER



1. **MARIE HANSSON-PERSSON, IRONMAN, KRISTIANSTAD 7:50 (-9sek)**
2. **JENNY HANSSON, BEARS, YSTAD 7:59 (-26 sekunder)**
3. **PIA HANSDOTTER GÖRANSSON, GATORS, YSTAD 8:11 (-26 sekunder)**



njie[®]



STADSKAMPEN



BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018 INDIVIDUELL FYSFÖRBÄTTRING



1. **JULIA NIELSEN, HULK, KRISTIANSTAD 366%**
2. **LISA WINBERG, TIGERS, YSTAD 362%**
3. **SARA OLSSON, BEARS, YSTAD 332%**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018



TRX CRUNCH HERRAR

1. **ANDRE STRIDH GATORS YSTAD,, 115 REPS (+67REPS)**
2. **JIMMY EKLUND, IRONMAN KRISTIANSTAD 83 REPS (+49REPS)**
3. **PETTER LINDMARK, EAGLES YSTAD, 80 REPS (+56REPS)**



njie[®]



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018



TRX CRUNCH DAMER

1. **SARA RYDERLING, TIGERS YSTAD, 109 REPS (+69REPS)**
2. **ANNICA HALLSTRÖM, WHIPITGOOD VÄSTERÅS 103 REPS (+37 REPS)**
3. **ANNE-MIE GÖRANSSON, GATORS YSTAD 88 REPS (+48 REPS)**



njie[®]



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018

% VIKTNEDGÅNG HERR



**1. VIKTOR LINDHOLM, GATORS
YSTAD, 10,65%**

2. JOHAN OLHED, GATORS YSTAD, **10,37%**

3. ULF NILSSON, GATORS YSTAD, **9,20%**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018

% VIKTNEDGÅNG DAMER

**1. CARITA PERSSON. EAGLES
YSTAD, 8,64%**

2. MARIE BERG, LETS RUMBLE VÄSTERÅS, **7,8%**

3. ULRIKA HOLST, GATORS YSTAD, **7,58%**



njie[®]



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018



**10KG STILLASTÅEND
MEDICINBOLLSKAST HERRAR**

- 1. JIMMY EKLUND, IRONMAN KRISTIANSTAD, 10,7m**
- 2. ANDREAS NILSSON GATORS YSTAD, 10,48m**
- 3. PER SNICKARS, WHIP IT GOOD VÄSTERÅS, 9,7m**



njie®



STADSKAMPEN

BÄSTA DELTAGAREN I SVERIGE 2018



10KG STILLASTÅEND
MEDICINBOLLSKAST DAMER

1. **JOSEFIN LUND, IRONMAN KRISTIANSTAD, 6,8m**
2. **SAVANNAH NEIDEHAG, HULK KRISTIANSTAD, 6,7m**
3. **CARINA SANDSTRÖM, WHIP IT GOOD, VÄSTERÅS 6,3m**



njie[®]



STADSKAMPEN

TILLSAMMANS GICK ÖVER 130 PERSONER NER 4,2% I SNITT ÖVER 4 VECKOR!



EN PERSON GICK NER 11,6kg ... DET ÄR 386GRAM OM DAGEN!



ÄLDSTA DELTAGAREN VAR 62 ÅR. DEN YNGSTA DELTAGAREN VAR 16 ÅR.



DE FYSISKA TESTERNA KRÄVER UTHÅLLIGHET, STYRKA OCH KRAFT. TILLSAMMANS FÖRBÄTTRADE SIG ALLA LAG I SNITT MED ÖVER 100%



STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER!

evidensbaseradpraktik.se