



EKSPERTEN

Espen Langseth jobber som coach/mental trener og har flere toppidrettsutøvere blant kundene sine. Les mer om mental trening på Heiadeq.no.



Tren smartere på
8 DAGER

Enten du er ny i joggeskoa eller ønsker å ta din sportyngess til neste nivå: Nye mål trenger en grundig gjennomføringsplan. Så brett opp ermene og utsett deg selv for litt mental trening!

tekst: MARIANN AALAND foto: ISTOCKPHOTO

DAG 1: SØNDAG PLANLEGGING!

Jepp, planlegging er stikkordet. For nå skal du få skikk på treninga di – en gang for alle.

DRØM VS. VIRKELIGHET

Du kan godt drømme om å være en sånn som trener seks ganger i uka, men er det realistisk? Hvem er du, og på hvilken måte er trening viktig for deg? Bruk tid på å besvare disse spørsmålene.

Skiss opp et drømmescenario for hvordan treningsuka di skal se ut. Plott inn tidspunkter og hva slags trening du skal bedrive. Det ser sikkert fint ut på papiret, men nå skal du se over planen din igjen og være helt realistisk med deg selv. Møt deg selv på halvveien mellom hvor du drømmer om å være og hvor du faktisk er i dag. Drømmer du om å trene seks ganger i uka, men trener ingenting i dag? Da er ditt realistiske antall ganger tre. Eller kanskje skal du begynne med to økter i uka? Kjenn etter og vær ærlig. Det er viktig at du kjenner mestringsfølelse i starten. Og det får du ved å se at du faktisk gjennomfører den planen du har satt for deg selv.

– Planlegging er helt avgjørende for hvordan treningen blir gjennomført! sier mental coach Espen Langseth. Han hjelper flere toppidrettsutøvere med den mentale treningen, og jobber etter en modell han kaller «Hva – Hvorfor – Hvordan».

– Dette er en handlingsplan for å prioritere målet. Og det er en smart måte å jobbe på, fordi du planlegger helt konkret hva du skal gjøre hver dag for å oppnå målet ditt, sier Langseth.

HVA ER MÅLET?

Ja, hva er målet ditt? Er det mer struktur på treningen, å gå ned noen kilo, å bygge muskler, å bli mer fleksibel, å perse i et løp? Kjenn ordentlig godt etter og definer målet ditt for deg selv.

– Det er viktig å finne helt konkrete mål som tidfestes og forplikter. Et godt mål skal også være noe som gir motivasjon og drivkraft, sier Langseth.

Hvis du er vant til å trene, men har falt av lasset, vet du antagelig hva du er ute etter. Er du ny i den sporty verdenen, kan det hende at målet ditt endrer seg underveis, og det er helt ok. Men vær ærlig med deg selv fra begynnelsen av.

Hvis du allerede trener jevnlig, men ønsker å *step it up*, er det kanskje desto viktigere å definere målet ditt. Er det et løp eller en konkurranse på en angitt tid? Er det x-antall

kilo i benkpress? Gjør målet ditt så konkret at du skriver det ned. Tenk så etter hvem som kan hjelpe deg med å nå det. Har du en sporty venn? Trenger du et treningsprogram fra en veileder, eller kan du følge opplegget i en bok, eller kanskje i ShapeUp?

HVORFOR SKAL DU GÅ PÅ TRENING?

– *Hvorfor* er selve nøkkelen og drivkraften. Når du vet hvorfor du skal på trening, er det enklere å komme seg ut av sofaen, sier Langseth.

For at du ikke skal glemme de gode grunnene til å gå på trening, skriver du en huskelapp til deg selv med minst fem gode grunner og henger den på et godt synlig sted. Disse huskelappene skal det bli flere av i løpet av uka.

– Hvorfor betyr også at det er et formål og en mening med det du gjør, altså treningen din, sier Langseth.

– Hvorfor er noe som er indre styrt. Og et indre styrt mål, et mål som er ditt, er ofte lettere å gjennomføre og jobbe mot enn et mål som er ytre styrt. Det er lettere å holde motet oppe og takle utfordringer og hindringer når du vet hvorfor du skal på trening.

HVORDAN SKAL DU GJENNOMFØRE?

– Hva må du gjøre for å komme i gang med prosessen? Skriv ned alt som må gjøres, og plukk ut det du må begynne med og som er viktigst, sier Langseth.

Må du melde deg inn på et treningssenter? Vil du følge et yogakurs? Sjekk mulighetene på ditt hjemsted. Kanskje begynner ikke kurset ditt før om noen uker, og da bør du lage deg en midlertidig plan, for eksempel å løpe på samme tidspunkt fram til kurset begynner.

Har du barn og må sjekke med samboeren din hvilke dager og tidspunkter som passer best at du trener? Gjør det med én gang!

Har du reisevei til treningssenteret? Skal du ta bussen eller egen bil? Skal du dusje der eller hjemme? Se for deg alle mulige små og store hindringer som kan melde seg for at du skal få gjennomført treningen – og kom dem i forkant! Du er dama med masterplanen, og ingenting kommer overrullende på deg!

Og, du, skal du ikke unne deg noen nye treningsklær? Bestem deg for hva du skal kjøpe, for eksempel nye løpesko og en fin treningstopp. I morgen er det shoppedag!

LAG EN MASTERPLAN

Det er liten vits i å sette seg et mål uten å samtidig legge en plan. Plott inn dager og tidspunkter for når og hva du skal trene. Hvis du ikke er sikker på hva som passer deg best av morgen- eller ettermiddagstrening, prøver du begge deler denne første uka.

Hvis du må vente på kursoppstart, plotter du for eksempel inn løpeturer eller egentrening der det på lengre sikt kommer et morsomt og spennende kurs. Det viktigste er å komme i gang med én gang – så kan heller planen endre seg litt etter hvert.

En treningsuke kan for eksempel se sånn ut:

Tirsdag kl. 7–8: styrketrening på senter

Torsdag kl. 17–18: styrketrening på senter

Lørdag kl. 10–11: yogakurs (løping fram til kurset starter)

I denne planen skal du også ha tenkt på hva du skal pakke i treningsbagen, hvor du skal dusje, hva du skal spise før og etter.

På Heiadeq.no, under fanen coaching, kan du laste ned en handlingsplan som hjelper deg å sette tydelige mål.

SLIK STARTER DU:

Finn ut av alt som skal til for å begynne med treningen, og sett dette sammen i en konkret handlingsplan. Still deg disse spørsmålene, og svar skriftlig og helt konkret:

- HVA SKAL JEG TRENE?
- NÅR SKAL JEG TRENE?
- HVOR SKAL JEG TRENE?
- HVORDAN SKAL JEG TRENE?
- HVILKE ØVELSER ELLER TRENINGSPROGRAM SKAL JEG FØLGE?
- HVA MÅ JEG KJØPE INN?
- SKAL JEG TRENE SAMMEN MED NOEN? (DET FORPLIKTER.)



DAG 2: MANDAG SHOPPING OG RESEARCH

Ja, men da starter vi, da! Se på hvordan-lista di og gå i gang med å stryke punkter. I dag må du kanskje gjøre enda litt mer research og sikkert ta noen telefoner. Dra innom sentre og klubber du vurderer for å se an lokalene og folka som jobber der. Be om prøvetimer, møt PT-er. Meld deg inn på treningssenter eller til kurs om du er sikker på at dette er noe du kommer til å følge opp.

Og ikke minst: Dra på shopping! Du får ikke bedre kondis eller strammere rumpe av å kjøpe et par freshe joggesko – men det gjør sannelig underverker for motivasjonen!

Pakk treningsbagen i kveld, og legg fram det du skal ha på deg når du går hjemmefra. Se på huskelista di over gode grunner til å trene, og kjenn at du gleder deg til å komme i gang med nye og sporty rutiner i morgen tidlig.

GJØR DET ENKELT:

Velg sentre, kurs og løperuter så nær hjemme som mulig. Må du bruke tid på å forflytte deg hver gang du skal trene, kan det gi deg nok en unnskyldning til å droppe ut.

DAG 3: TIRSDAG FØRSTE ØKT

Og så kjører vi i gang! Tirsdag morgen betyr styrketrening på senter. Du har enten fått en prøvetime, tegnet abonnement eller avsluttet din karriere som støttemedlem. Gratulerer! Varm opp og tren ut tiden du satte deg. Gå i dusjen og vær fornøyd med deg selv. Flinka!

Og når dusjen er unnagjort, kommer kanskje dagens aller viktigste oppgave. Du skal nemlig skrive en ny huskelapp til deg selv, hvor du ramser opp alt det positive ved å nettopp ha trent.

For eksempel:

- Mindre folk i garderoben enn jeg trodde.
- Brødskiva smaker helt himmelsk etter en treningsøkt!
- Armene verker på en skikkelig digg måte.
- Jeg kler de røde kinna jeg får etter trening.
- Skikkelig kick å løpe til dagens spilleliste.
- Klokka er bare 8.30 og jeg har allerede trent – jippi!!!

DAG 4: ONSDAG MENTAL TRENING OG HVILE

Fordi du er så flink og realistisk, er det ikke satt opp noen treningsøkt i dag. Dager som dette er restitusjonsdager. For du vet vel at det er når du restituerer at du henter ut gevinsten fra treningen?

På disse dagene er det ekstra viktig at du pepper deg selv mentalt og holder gløden oppe til neste treningsdag. Og husk å ha huskelappene dine godt synlig.

– Ha en positiv, indre dialog med deg selv, anbefaler Langseth.

– Bestem deg for at dette skal du gjennomføre, dette skal du få till! Hold fokus på det du skal gjøre av konkrete oppgaver for å gjennomføre treningen. Forbered deg mentalt på hva du skal gjøre hele uken. Du har kraften i deg!

Bruk også litt tid på å tenke over prioriteringene dine fremover. Når trening skal inn i livet ditt, må noe nødvendigvis prioriteres bort. Du får jo ikke gjort alt. Du skal nok få tid til både venner og kjæreste og jobb/studier, men kanskje må du takke nei til seine kvelder på puben midt i uka og til sofadate med kjæresten på torsdager? Og kanskje er ikke det så krise i det hele tatt?

I morgen skal du trene etter jobb/skole. Pakk bagen med alt du trenger, også huskelappen du skreiv på tirsdag. Det kan hende du kommer til å trenge den i morgen.

DAG 5: TORSDAG ANDRE ØKT!

Du har allerede vært på trening om morgenen. I dag skal du teste trening om ettermiddagen. Det kan kanskje by på utfordringer fordi du blir sliten i løpet av en lang arbeids- eller skoledag. Gjør deg selv en tjeneste, og aldri, aldri, aldri gi deg selv noen valgmuligheter. Dag og tidspunkt for trening er hogget i stein. Det finnes på ingen muligheter for å endre dag eller tidspunkt. Når du fjerner muligheten til å velge, fjerner du også mye negativ tankevirksomhet.

– For at det skal bli en vane å trene, må du bryte dine gamle mønstre. Mental trening er å sparke seg selv opp og ut av sofaen eller kontorstolen og komme seg på trening. Det er når du har minst lyst

til å trene at du skal gjøre det likevel. Da trener du mentalt og bruker viljen din til å gjennomføre treningen. Når dette gjøres, utvikles viljen slik at trening etter hvert kan bli en rutine og noe du liker, sier Langseth.

Hvis dagen føles litt tung, finn fram huskelappen din fra tirsdag og kjenn hvordan du gleder deg til å ha de samme gode følelsene i ettermiddag.

Klokka 17 står du på tredemølla i den smashing flotte treningstoppa din, og du er både sporty og viljesterk og utfører selvfølgelig treningsøkta på planlagt måte. Etterpå skriver du noken huskelapp til deg selv. Og ikke spar på superlativene!

BILLIG TRENING

Det finnes løpeprogrammer på nett, og bladet du holder i hendene, koster kun 69 kroner. Har du viljestyrke, kommer du langt for en billig penge. Et kurs kan også funke som motivasjon. Du kjenner deg selv best. Uansett: Be alltid om prøvetimer før du binder deg, og møt alltid PT-en før du punger ut.

«Hold fokus på det du skal gjøre av konkrete oppgaver for å gjennomføre treningen!»



TRAVEL?

Er du veldig travel, kan trikset være å trene før alt annet skjer, tidlig om morgenen. Da er det ingenting som kan komme i veien, og du vil få mer energi og god samvittighet hele dagen!

DAG 6: FREDAG PRIORITERINGER

Hva pleier du å gjøre på fredager? Feste? Men er det så lurt, da? Husk at du skal være på trening kl. 10 i morgen. Du har ikke noe valg, vet du, dette er hogget i stein.

– Her må det velges og prioriteres, og du har en gyllen anledning til å bruke mental trening for å bryte et mønster. Kanskje skal du heller prioritere kjæreste, kino eller en rolig kveld sammen med venninner. Slapp av og vær stolt av deg selv for å ha kommet i gang med trening. Du vet jo hvorfor, sier Langseth.

Du kan selvfølgelig gå på fest, men kanskje du skal la være å drikke? Kjøp med deg alkoholfri øl eller noen flasker Farris og kjenn på den fantastiske følelsen av å få i pose og sekk; både fest og trening dagen derpå!

DAG 7: LØRDAG TREDJE ØKT

I dag skal du etter planen trene yoga fra klokka 10 til 11. Men kurset ditt har kanskje ikke startet ennå? Det gjør ingenting, du har jo en midlertidig plan om å løpe eller trene styrke. Og du gleder deg!

– Det er viktig å rose deg selv på veien for den innsatsen du gjør med treningen, sier Langseth.

Visualiser deg selv etter trening, kjenn på følelsen av å stå i dusjen med møre og gode muskler. Fokuser på

målet ditt for dagen. Husk: Du angrer aldri på en treningsøkt! Gjennomfør som planlagt, og husk å skrive en huskelapp til deg selv etter treningen.

Hva er belønningen for lørdagstrening? Er det hjemmelagd omelett, inntatt i sofaen med Netflix? Eller er det baguette og kaffe latte med en god venninne? I helgene kan du lage deg ekstra gode rutiner – ikke minst for belønningen etterpå!

DAG 8: SØNDAG EVALUERING OG NY GIV

Det er søndag og tid for ettertanke. Hvordan gikk treningsuka? Må du justere treningstidspunkter, bytte treningsdager, pakke bagen annerledes? Funker du best på morgen- eller ettermiddagstrening? Responderer du bra på selvskryt?

– Det er viktig å se etter det som er positivt og bra, sier Langseth.

Han vil at du skal stille deg følgende spørsmål når du evaluerer treningsuka:

- Gjennomførte du planen?
- Hva var du god på?
- Hva kan du forbedre?
- Hva vil du gjøre annerledes?
- Hva har du lært?

Bruk dagen til å justere treningsplanen for uka som kommer og vit at det blir enda lettere å gjennomføre treningen for hver dag som går. Du er flink, og du kommer til å nå målet ditt!