

# Din Actionplan 2014

En guide till ett fulländat träningsår 2014.

## Stick to it!

- När och hur många gånger/vecka kan du träna?
- Har du en plan B om det är tight med tid att gå till gymmet?
- Skriv ner styrkeövningarna innan passet
- Börja skriva träningsdagbok
- Vid smärta/skada ta genast kontakt med resp. specialist på området
- Lägg fram/packa kläder och utrustning i god tid innan så det är klart

## SMART:a(mål)!

- Specific
- Measurable
- Attainable
- Realistic
- Timeframed

Smärtfritt knä  
och -10kg

## Matsmart!

- Alltid frukost
- Långsamma kolhydrater(googla)
- Bra fetter(googla)
- Bra proteiner-Kyckling,fisk, nötkött, baljväxter
- Variera olika grönsaker till maten
- Undvik friterat
- Sötsaker 1-2 ggr/vecka
- Investera i en hälsosam kokbok
- Återhämtning-tex en banan och ett glas mjölk

## Motivation!

- Träningskompis
  - Kickstarta med Personlig tränare
  - Inspiration från träningsbloggar/sidor
  - Tidningsprenumeration
  - Skapa träningsmusiklista
  - Vilka är dina anledningar till att göra det här?
- Sätt upp listan synligt-tex på kylan

## Kittad!

- Investera i bra skor vid löpning/träning(Löplabbet, Stadium, intersport)
- En bekväm sportBH som klarar högintensiv träning(decathlon har billiga med bra kvalité)
- Ladda ner träningsapp som mäter din rörelse(Moves)
- Fodrade byxor eller överdrag(blåst, kallt väder)
- Underställ(kallt väder)

## Action!

- Boka sjukgymnast/hälsoundersökning
- Skaffa gymkort
- köp hem utrustning- Tex Boll, Hantel/skivset, matta, band
- Testa olika träningsformer(jogg, crosstrainer, klasser, spinning, vattengympa)

