



**KOM I GÅNG
MED TRÄNINGEN**
Trots en hektisk vardag

PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÄDGIVARE
**ALEKZANDRA
—GRANATH—**
PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÄDGIVARE

Känner du igen dig?

Du **har inte har tid att träna** för att du har småbarn, heltidsjobb och ett hem som måste skötas.

Du vet att **du borde träna men lyckas inte** komma i gång/hålla i.

Du får **ångest över pressen att "du borde"** men inte vet hur.

Du **börjar om på måndagar** och tänker att "den här gången ska jag lyckas" men slutar ändå med att du inte kunde hålla i den här gången heller.

Jag vill först och främst säga en sak: det är okej. Vi är alla bara människor ❤️ Vi har sjuka barn, sömnbrist, stressar oss genom livet och pausar alldeles för sällan. Samtidigt vet vi hur viktigt fysisk aktivitet är för vårt välmående och det allra bästa vore att hitta en hållbar strategi för att röra på sig regelbundet. Därför är den här guiden för dig!

Vem är jag?



Jag är en glad och omtänksam tjej på 34 år som **lever småbarnslivet med heltidsjobb och företag på sidan av**. Som gärna leker mood manager på jobbet och skriver gulliga meddelanden till mina kollegor.

Dessutom har jag tagit mig an en **övergiven odlingslott på 130 kvadratmeter** - som om jag inte hade nog att göra.

Jag är licensierad internationell Personlig tränare och kostrådgivare hos Intensive PT.

Just nu pluggar jag även till diplomerad **Klimakterierådgivare** då jag brinner starkt för kvinnohälsa.

Varför du inte lyckas med träningen

Du är inte lat eller saknar disciplin, utan problemet är istället att du försöker **få in träning på fel sätt** i ett liv som redan är fullt — med jobb, lämningar, handling, tvätt, nattningar och **ett ständigt ansvar för andra människor**.

Sociala medier är full av intensiva program, strikta kostscheman och “allt eller inget”-mentalitet. Det kan kännas motiverande till en början, men för de flesta blir det snabbt **ännu ett krav att försöka leva upp till**.

De flesta träningsupplägg är med andra ord **inte skapade för din verklighet**, vilket gör att det är omöjligt att hålla i på lång sikt.



10-15 min är tillräckligt

På något vänster har 60 minuter blivit som en magisk siffra för ett perfekt träningspass. Inte vad du faktiskt gör på passet. Det är en skev bild av verkligheten och har gjort att vi alla är inmatade med att kortare pass inte räknas.

Riktlinjer för fysisk aktivitet

Rekommendationen är att utöva fysisk aktivitet på **måttlig nivå i 150-300 minuter per vecka eller 75-150 minuter på högintensiv nivå**. På måttlig nivå räknas även vardagsmotion in, som att ta en lunchpromenad eller cykla till jobbet. En blandning av dessa skulle kunna innebära totalt 150 minuter fysisk aktivitet (vardagsmotion + högintensiv träning).



Låt oss ta ett exempel
på hur du kan lägga
upp det!



Planera såhär

Om vi säger att du rör dig 100 minuter totalt i form av vardagsmotion (promenera, cykla, leka med barn), så återstår 50 minuter planerad aktivitet på högintensiv nivå. Om du tar dig 15 minuter hemma och kör ett högintensivt pass varannan dag så har du nått upp i 160 minuter fysisk aktivitet.

Väldigt basic träningschema

Måndag: 15 min högintensivt

Tisdag: Vilodag

Onsdag: 15 min högintensivt

Torsdag: Vilodag

Fredag: 15 min högintensivt

Lördag: Vilodag

Söndag: 15 min högintensivt

Så här gör du

- ✓ Skriv ut schemat och träningspasset (ja, det ska stå tärning 🎲)) som finns på kommande sidor i den här guiden
- ✓ Sätt upp schemat och passet på kylan hemma
- ✓ Börja med lägre volym och välj två dagar som du ska träna 15 minuter högintensivt, fyll i schemat med "träning"
- ✓ När du ska träna dina 15 min, ta fram träningspasset, två tärningar och din telefon (för timer)
- ✓ Öka tiden några minuter för varje vecka och börja så småningom lägga på vikter



Krångla inte till det min vän, träning ska vara kul och inte kännas som ett jobbigt måste. Det finns mängder av olika träningsupplägg och jag är helt säker på att det finns ett för dig också. Du behöver bara hitta rätt!

VECKOSCHEMA

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



TÄRNINGSPASS

Att låta slumpen avgöra dina träningspass är ett kul och varierande sätt att träna på. Plocka fram två tärningar och sätt en timer på valfri tid, förslagsvis 15 min.

- ✓ Slå en av tärningarna och kolla på listan vilken övning det blev
- ✓ Slå den andra tärningen för att se hur många repetitioner du ska göra

Om tärningen visar:

1. Benböj
2. Armhävningar (på knä eller tå)
3. Utfallssteg
4. Situps
5. Burpees
6. Plankan (på knä eller tå)

*Träning anpassad
efter din vardag*



Behöver du mer?

Önskar du istället **personligt stöd och träningsupplägg av mig** som Personlig tränare där vi bygger upp din träning successivt med start där du befinner dig idag?

Dra i väg ett DM på Instagram eller via kontaktformuläret på hemsidan så berättar jag mer om min personliga coaching.

 **pt_alekzandragranath**
www.alekzandragranath.se

