

A woman with dark hair tied back, wearing a brown t-shirt and black leggings, is in a low squat position, preparing to lift a barbell with a large weight plate. The background shows a gym setting with various equipment.

Så får du in träning trots fullbokade dagar!

**EN GUIDE MED TIPS OCH TRIX, FÖRSLAG PÅ KORTA
OCH EFFEKTIVA TRÄNINGSPASS SAMT EN MALL FÖR
ATT PLANERA DIN TRÄNING 4 VECKOR FRAMÅT**

Frågor? Tveka inte att höra av dig!
ptalekzandragranath@gmail.com

Mindset

Okej fellow mamas, vi börjar med det viktigaste så att jag är säker på att du läser detta. Jag får ofta höra **"du är så duktig som tränar på morgonen och håller i träningen, jag har aldrig tid att träna"** varpå mitt svar ofta blir att det är fråga om prioriteringar, kunskap och planering snarare än brist på tid. Lite krasst så tror jag att alla människor har tid att träna, bara de väljer att prioritera det och har nog med kunskap för hur man effektivt får till det.

Jag själv har småbarn som ska hämtas och lämnas på två olika ställen, jag jobbar minst heltid, jag lagar mat, städar, tvättar, leker med mina barn, hänger i soffan på kvällarna, jag tränar 5-6 dagar i veckan och har dessutom en **hälsosam relation till träning och mat**. Jag är inte heller stressad eller ens nära på att gå in i väggen trots att jag får in allt detta i mitt liv.

Det må låta mycket men lösningen är ett mindset och en simpel planering som gör det möjligt för mig att få vardagen att flyta trots småbarnslivet.

Känner du dåligt samvete över att du aldrig får igång träningen eller lyckas hålla i den när du väl lyckas? Känner du dig som en periodare som tappar den så fort något kommer i vägen? Känner du att du har alldeles för mycket i livet för att hinna träna men ändå har viljan? Då är det dags för dig att **byta mindset och planera dina dagar bättre**, för de som vill träna har enligt mig tid att träna.

Tycker du däremot att planeringen och att bestämma själva träningsupplägget är svårt så har jag full förståelse för det. Jag tror nämligen att det egentligen är där det sitter. Du behöver verktyg för att på ett effektivt sätt få in träningen i din vardag.

Jag hoppas att denna guide ska ge dig lite tips på vägen men om du ändå känner behov av en peppig coach längs vägen så finns jag här!

Jag har både färdiga upplägg du kan köpa men också personlig coaching. Du hittar allt detta här: www.alekzandragranath.se

TIPS

RUTINEN ÄR VIKTIGARE ÄN RESULTATET

Jag vill att vi börjar med att fokusera på rutinen. Vi är vanedjur och grunden i en långsiktig förändring är att sätta en ny rutin och vana. Har du svårt att hålla i träningen så är fokus för dig att ta dig till gymmet (om du tränar där) eller se till att starta passet hemma (om du tränar där) - utan fokus på hur passet egentligen gick. **Alla pass kommer inte att kännas bra - och det hör till.** Det viktiga är att du tog dig dit och fortsätter att ta dig dit trots hinder på vägen. Skit i resultatet tills rutinen sitter. Tills slut är träningen helt plötsligt en del av din livsstil och vardag - och då är det läge att lägga större vikt vid utvecklingen! Jag menar inte att du inte ska göra ditt bästa och försöka få till bra pass - jag menar att du inte behöver streta emot att ta dig till gymmet för att det är jobbigt. Du behöver inte prestera på topp, du behöver ta dig dit - och det är ditt första delmål med din långsiktiga träningsplan.

DU MÅSTE INTE TRÄNA I EN TIMME

Det finns någon slags tanke om att alla träningspass ska vara minst en timme. Här om dagen behövde jag träna på lunchen och då valde jag att ta mig till gymmet, göra EN övning och sedan tillbaka igen. Nyckeln i det passet var att jag gjorde en övning för hela kroppen och jag lyfte tungt. Jag maxade för att verkligen kräma ur musklerna och kunde med ett leende på läpparna känna mig mör i kroppen efteråt. Passet tog mig 20 minuter totalt.

Jag utmanar dig att testa något av mina 10-minuterspass för att visa hur effektiv träning kan vara om man bara har kunskapen i hur man kan lägga upp den. Jag listar tre olika pass här nedan och serverar dig därmed träningspass för tre dagar i veckan. 10 minuter är en bra början för att sätta rutinen.

PASS 1 - 10 min

Kretsträning hemma/gym

Burpees
Situps
Airsquats
Plankan

Kör alla övningar i 40 sekunder med 20 sekunder vila mellan. När du kört ett varv vilar du två minuter och fortsätter sedan med ett till varv. Detta blir totalt 10 minuter träning. Vill du träna längre kör du bara fler varv.

PASS 2 - 10 min

Intervaller löpning utomhus/gym

10/20/30/40
1,5 min gång
40/30/20/10

Siffrorna ovan är hur många sekunder varje intervall är. Dvs 10, 20, 30, 40 sek. Vila dubbla intervalltiden mellan varje intervall - dvs vila 20 sekunder när du precis sprungit 10 sekunder. Om du vill köra längre gör du ett varv till!

PASS 3 - 10 min

Styrka/kondition gym

10 min trappmaskin
Punkt slut.

Ja, den är faktiskt så effektiv, trappmaskinen. Det är min värsta och bästa träning. Man hatar den så jäkla mycket när man står där för att den är så fruktansvärd. Men man vet också att den ger dig styrka i ben, rumpa, vader och inte minst hjärta.

ÄNNU MER TIPS

TRÄNA NÄR BARNEN TRÄNAR!

Känner du att du aldrig hinner träna för att barnen har aktiviteter, träning och matcher heeeela tiden?! Jag vet, feel ya! Men lämna på träningen, ta dig till gymmet, hem eller ut i naturen och kör något av mina 10-minutare för att få ett effektivt, snabbt pass med en ordentlig svettfest!

SAMÅKNING TILL AKTIVITETER

Om barnen är i en ålder där man för det mesta lämnar på träningen och inte behöver vara närvarande är det ett bra tips att samordna en samåkningsgrupp så att ni inte alltid måste skjutsa och hämta era barn. På så sätt frigör du tid till träning!

PLANERING, PLANERING, PLANERING!

Att planera sin träning har för mig varit oerhört viktigt för att behålla kontinuitet och inte tappa den så fort något kommer emellan. Jag utgår från min jobbkalender, barnens aktiviteter och min mans aktiviteter och planerar sedan fyra veckor åt gången (jag skickar med en mall så du kan göra detsamma!). Utifrån det blir det oftast morgonträning och lunchträning när jag jobbar hemma. Jag förstår att inte alla har den möjligheten men då kanske morgon- eller kvällsträning kan vara ett alternativ? Jag tränar väldigt sällan när barnen sover då jag vill hinna hänga i soffan men också få tillräckligt med sömn. Detta leder mig in på mitt nästa tips!

BLI EN MORGONTRÄNARE! JO, DU KAN - JAG TROR PÅ DIG!

Men aldrig i livet, tänker du. Ge det en chans! Tänker jag. Jag är på gymmet kl 05.00 vissa morgnar och det är fantastiskt! Du är nästan ensam, det är lugn och skön stämning, du har en podd i öronen. Efteråt gör du dig i ordning själv i lugn och ro med ett nytt poddavsnitt i öronen.

Såhär är det: vi är alla vanedjur och det krävs några veckor för att sätta en ny vana och rutin. Det KOMMER att vara jobbigt i början om du inte är en morgonmänniska och du kommer undra varför du håller på med det här. Men jag har verkligen fått in rutinen i min vardag och så länge jag lägger mig i tid på kvällen är det faktiskt inte så jobbigt. Om du prioriterar träningen så kanske det är värt att lägga sig tidigare på kvällen? Eller prioriterar du sena kvällar framför att komma igång med träningen? Det är upp till dig!



JA, MEN LITE FLER TIPS!

SÄTT SCHEMA PÅ KYLEN!

När jag har gjort mitt schema på fyra veckor framåt utifrån hur resten av min vecka ser ut så skriver jag ut det och sätter upp på kylan. På så sätt har jag en bra överblick över de kommande veckornas träning och får därmed ett mål att nå: att få min träning gjord dessa fyra veckor. Jag kan då kryssa varje dag som går för att se hur jag närmar mig mitt första delmål mot en aktiv livsstil. När sista veckan kommer börjar jag planera fyra nya veckor så jag direkt kan byta schema på kylan. **Jag skickar med ett schema som du själv kan skriv ut och fylla i!**

FIRA DET SOM FIRAS KAN!

Vad ska du göra när du klarat dina fyra veckor? **Unna dig nya träningskläder eller fira med champagne?** Inget firande är för stort för att hylla dig själv och den prestation du genomfört! Det är en bra morot att veta att något härligt väntar efter dina första fyra veckor för att sedan motiveras av en ny morot kommande period. Jag hejar på dig!!

SIST MEN INTE MINST! UNNA VARANDRA TRÄNING I FÖRHÅLLET

Se till att du och din eventuella partner unnar varandra träning. Det handlar om att få åldras frisk och leva ett hälsosamt liv för att minska risken för sjukdomar senare i livet. Hos oss finns inga andra alternativ än att träning ska få ta plats och vi underlättar för varandra, delar lika på allt, tar barnen själv då och då och löser så att den andra ska få träna. **Glöm inte att träning frigör endorfiner och gör oss lyckligare** och är förutom det också egentid och paus från familjelivet - vilket vi alla behöver för att må bra. Så i slutändan tjänar hela familjen på att ni unnar varandra träning!

Och obs! Om den ena inte vill träna ska det inte drabba den andres vilja att göra det. Det ska inte heller göra att den som inte tränar "tjänar in" egentid bara för att. Aldrig någonsin ska träning vara en orsak till tjafs och att det ska straffa sig att åka iväg och träna - nix det går jag inte med på!

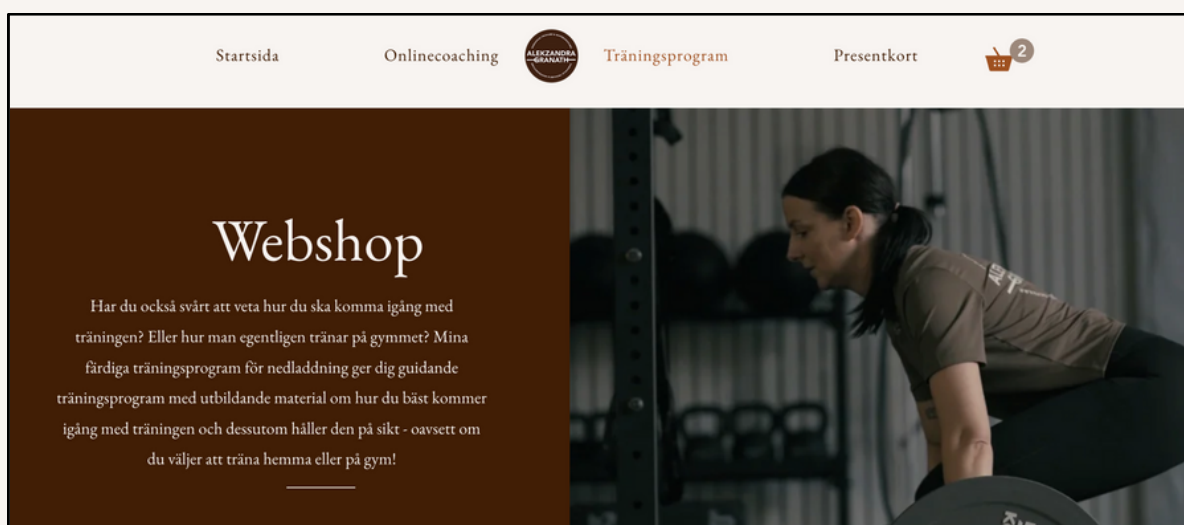


Tack!

DET VAR ALLT FÖR DEN HÄR GÅNGEN...

Jag hoppas att du fått lite tips som kan hjälpa dig och motivera dig till att komma igång med träningen trots att du "inte har tid".

Om du behöver hjälp finns jag här för dig! Gå bara in på min hemsida och kika på mina färdiga program eller fyll i konsultationsformuläret för onlinecoaching så återkommer jag till dig!



www.alekzandragranath.se



[Ansök om personlig coaching](#)

INDIVIDANPASSAT TRÄNINGS- OCH KOSTUPPLÄGG

Med individanpassat **tränings- och kostupplägg** får du:

- Helt anpassat träningsprogram utifrån dina mål, förutsättningar och preferenser.
- App med:
 - dina träningspass inklusive rörliga bilder och utförliga beskrivningar.
 - direktchatt till mig där du kan höra av dig när du vill
 - träningskalender
- Kostplanering med:
 - de antal måltider vi kommer överens om att du vill äta per dag
 - uträknade recept med korrekt fördelning av kolhydrater, fett och protein utifrån dig och ditt individuella behov för att nå dina





MITT TRÄNINGSSCHEMA

VECKOR: _____

VECKODAG	VECKA:	VECKA:	VECKA:	VECKA:
MÅNDAG				
TISDAG				
ONSDAG				
TORSDAG				
FREDAG				
LÖRDAG				
SÖNDAG				

NÄR JAG KLARAT DE HÄR FYRA VECKORNA SKA JAG FIRA GENOM ATT: