

Mitt träningsprogram för vintern (okt 2011 - mar 2012)!

Min ambition är att vara en elitmotionär eftersom jag kan ägna heltid (40h/vecka) åt min hälsa och träning. Träningens avsikt att ge en bra fysisk och bra psykisk hälsa. Jag har anmält mig till VASAloppet 2012.

Min ambition är:

Ambitionen är att arbetsträna och fysisk träning inför VASAloppet o golfsäsongen 2012.

TRÄNING

mån-lör Dagsprogram

7:00-7:30 stretching/morgongymnastik/morgonpromenad/avslappning

7:30-8:00 frukost

8:00-12:00 arbetsträning SvD/DI o börsen, politik

Fysisk träning

mån em: crosstrainer 15 min, styrketräning (20,40,20 rep) 90 min, crosstrainer 60 min

mån kväll: zumba m.m.

tis em: promenad/stavgång i Vrinneviskogen ca 2,5h

tis kväll: zumba m.m.

ons fm: bowling 1,5h

ons em: crosstrainer 15 min, styrketräning (20,40,40,20 rep) 90 min, cykling 60 min

tor em: promenad/stavgång i Vrinneviskogen ca 2,5h

fre fm: meditation

fre em: bridge + zumba fitness

lör em: löpträning ca 1h

(styrketräning görs som uthållighetsträning med olika program mån o ons)

(om det finns snö så blir det givetvis längdskidåkning)

(alternativ träning är yoga, simning, zumba fitness, core m.m.)

VECKOPROGRAM

ons kväll StartUp (starta eget kurs)

Poker en kväll i veckan med Rasmus o Filip?

Schack spel mot datorn när jag har lust men minst en gång per vecka.

sön vilodag och ev. gudstjänst

KOST

Svensk husmanskost: isterband med bruna bönor, köttfärssås med spagetti, ärtsoppa, pytt i panna, lax med rotfrukter, kycklinglever o ris, kyckling o ris, kycklinghjärtan o ris, köttbullar o makaroner, korv stroganoff o ris, m.m.)

KOMMENTAR

För att kroppen skall återhämta sig och läka så kommer jag att använda sömn/vila/avslappning/meditation/yoga/m.m.

Bernt L Eklund, 3 okt 2011.