

# Målsättning

Det är mycket viktigt att sätta upp en målsättning för sin träning. Detta ger en inriktning och ett synbart mål med träningen.

(När du väl kommit så lång att du kunnat svara på nedanstående frågor är det dags att (om du tycker att det behövs) sätta upp en träningsplanering).

Frågor som du bör fundera över är bland annat:

## **Varför tränar jag?**

*Detta är en högst personlig fråga och ska enbart besvaras av dig. Tänk verkligen igenom varför du egentligen ger dig ut och tränar? Några exempel kan ändå vara att du vill träffa människor och känna gemenskapen, testa dig själv, jag tycker om känslan som jag får efter träningen, jag behöver komma ifrån vardagens stress och press? Formulera dina högst egna tankar omkring din träning.*

## **Vad vill jag uppnå med min träning:**

*Detta kan bestå i konkreta mål såsom att genomföra min första halvmaraton eller att klara milen under en viss bestämd tid. Det kan även vara mer svårmätta mål som att må bättre, få mer energi till vardagen. Sätta du upp sådana mål är det viktigt att du följer upp och utvärderar träningens effekt. Skriv exempelvis ner hur du känner dig och mår när du börjar träna, sedan svarar du på samma fråga igen efter exempelvis 2 veckor, 4 veckor, 8 veckor och så vidare för att se om det blivit någon förändring. Kom ihåg att väga in eventuella yttre omständigheter som kunnat påverka hur du mår. En viktig faktor är att tänka lite mer på vad, hur och när man äter.*

## **Vad motiverar mig?**

*Det är viktigt att svara på ovanstående tre frågor för att ta reda på vad det finns för drivkraft till träningen. Det kan exempelvis vara att må bättre, springa milen under en viss tid eller att bli starkare. Oberoende vad som gör dig motiverad är det viktigt att du är medveten om vad det är för att i din träning kunna återkomma till det som motiverar dig. Det kan vara många saker, ju fler desto bättre.*

## **Vad gör mig omotiverad?**

*Det är även viktigt att veta dina svagheter. Detta för att kunna undvika dem.*