

SÅ SÄTTER DU UPP MÅL FÖR DIN TRAILLÖPNING

När det känns tungt att ge sig ut på ännu en skogsruna så kan en tydlig planering vara vad som krävs för att höja motivationen igen. Här är tipsen som gör det lättare att komma igång med trailloppningen.

Det är en kall och kylig novemberkväll och tröskeln till att dra på sig träningskläderna och pannlampan känns högre än någonsin. Känner du igen dig? Då kan en tydlig målsättning komma väl till pass.

Ett specifikt huvudmål är effektivt oavsett om målet innebär att springa 5 km under 30 minuter, genomföra ett fjällmaraton eller förbättra den allmänna hälsan.

För att göra målsättningen mer konkret och tydlig brukar det vara effektivt att skriva ner målet på en lapp som du sedan sätter upp hemma där du ofta ser den. tre tips för att skapa ett motivationshöjande mål:

1. UTMANA DIG

Hitta en lämplig utmaning du brinner för. Forskning har visat att de bästa målen är höga och djärva samtidigt som de bör vara realistiska och trovärdiga.

2. GÖR MÅLET SPECIFIKT

Sätt ett specifikt/mätbart mål som sträcker sig över en tidbestämd period. Exempel: "Jag vill springa snabbare och orka längre" är inte specifikt. "Jag vill springa teststrundan under 15 minuter" är specifikt.

3. VÅGA SPÄNNA BÅGEN

Oavsett målsättning är det viktigt att vägen fram till målet i sig är mödan värd. Var inte heller rädd för att misslyckas! Det värsta som kan hända om du inte når ditt mål är att du får revidera och/eller utvärdera hur du på annat sätt kan nå det i framtiden.

bagheera
Fjällmaraton SÄLEN

www.fjallmaratonsalen.se

När du har hittat en lämplig målsättning som känns rätt för dig, är det dags att skapa strategin för att nå dit du önskar. Fundera över vad du behöver göra för att uppnå målet. Skriv ner svaren på:

- Vilka pass ska du träna?
- Vilka syften tjänar träningspassen?
- Vilka dagar och tider ska du träna?
- Finns det några delmål på vägen som du kan använda dig av?

Känns det här svårt kan det vara lämpligt att ta hjälp av en löpcoach i din närhet. De flesta utbildade löpcoacher är duktiga på målsättningsarbete och kan hjälpa dig att hitta drivkrafter till din löpträning.

