

5 tips for å få tilbake treningsmotivasjonen om vinteren

Nå når snøen for alvor har lagt seg i skogen og mørketiden gjør det nærmest umulig å trene mens det er lyst er det ikke uvanlig at treningsmotivasjonen når et lite bunnpunkt. Da kan dørstokkmila virke uendelig lang, men frykt ikke!

Her er fem tips til å få treningsmotivasjon om vinteren!

1. Tren sammen!

Å være sosial når man trener gjør at treningen blir mye morsommere og går mye raskere og man trenger ikke bare trene sammen med andre på fellestreningene. Inviter et par stykker med på en liten ettermiddagstrening sammen en vanlig ukedag og avtal tidspunkt, sted og ikke minst hva dere skal trene. Å planlegge en egen treningsøkt gjør at dere kan gjøre hva dere vil! Og når du først har gjort en avtale med noen er det mye lettere å faktisk gjennomføre økta.

2. Gjør det du har lyst til!

Om du sliter med tanken på å skulle dra ut på den samme gamle joggeturen rundt nabolaget for ørtende gang, ikke gjør det! Løp en annen runde, legg til et par hurtighetsdrag, ha en intervall eller gjør noe helt annet, noe du aldri har gjort før! Sliter du med motivasjonen er det aller viktigste å faktisk ha lyst til å trene og det å prøve noe nytt bringer spenning til treningen. Kanskje finner du en ny aktivitet som du kan holde på med om vinteren for å gjøre ventetiden på orientingssesongen litt kortere?

3. Lag deg noen mål!

Å trene for å trene gir ikke den store motivasjonen, i hvert fall ikke for de fleste av oss. Lag deg noen mål som gjør det enklere å komme seg ut og trene. Det kan være alt fra å trene så og så mange ganger i uken til å slå rekorden din på den faste runden rundt nabolaget til å få en bestemt plassering på et orientingsløp. Du bestemmer selv hvor mange og hvilke mål du vil ha!

4. Minn deg på målene!

Det nytter ikke å lage seg mål om man har glemt dem innen uka er omme. Skriv dem ned og les igjennom dem når du har vanskelig for å starte treningsøkten. Minn deg selv på hvorfor du vil trene!

5. Gi deg selv tid til å hvile!

Vi er en klubb med medlemmer i alle aldre og alle trener forskjellig og er i forskjellig form. Men vi trenger alle å slappe av, ikke bare for restitusjonens skyld, men også for motivasjonen. Hvis du kjenner at du virkelig ikke vil trene den dagen, selv om du har planlagt det, ikke gjør det! Gjør det du har lyst til, uansett om det skulle være å dra på kino med noen venner, dra på ettermiddagsbesøk til besteforeldrene dine eller bare kose deg i sofaen fordi du har endelig hatt den prøven som du har lest i flere dager til. Ikke la trening bli en hindring til å ha det gøy, men heller en del av det å ha det gøy!