Kondition:

Mitt konditionstest gick faktiskt mycket bättre än vad jag trott. Klarade mycket med än förra gången vi hade beep testet.  
Det jag försöker göra för att hålla uppe min kondition och göra den bättre försöker jag träna helst varje dag!   
Detta kan ju även vara något negativt för om jag slutar träna upp min kondition kommer den att falla..   
Men det finns även risker för skador, t.ex olika slitningar.   
Men jag får väldigt bra nytta av konditionen i framtiden för häslan, jobbet och mycket mer.   
  
Styrka:  
  
Styrketestet gick inte alls bra tycker jag på vissa övningar gick ju bättre än andra men är inte nöjd alls.   
Genom att jag tyckte att det gick så bra så tränar jag styrka på gymmet som med konditionen.   
Det finns mycket positivt med att ha styrka i dina armar och ben till olika jobb och framför allt för din hälsa att du ska orka..   
Men det finns även negativa saker med det du kan inte alltid fokusera din styrka på en kroppsdel/muskel för om du inte tränar alla kroppsdelar/muskler varannan gång så blir   
dem lojja och har ingen ork till de saker du du behöver dem till ..   
  
Koordination:  
  
Det känns som om detta test gick mycket sämre än det förra!   
jag vet inte rikitg hur jag ska påverka min koordination positivt vardagligen för jag tycker att det är svårt att träna koordination på gymmet   
och det är väldigt negativt.  
Men en sak som nog är positiv är att jag tränar street dance/hip hop och där finns la det mycket koordination i det hela om jag inte har fel ?   
Det hela koordinationen är viktig för framtiden och det är kondition och styrkan man är nog tvungen att träna upp dem i samma mängd varje gång du ska träna.  
  
Test som gick bäst:  
  
Efter de genomförda testerna så tror jag att konditions testet är bäst. För att det visar att jag är på god väg på att få bättre kondition  
men den var inte heller det bästa och är lite besviken på mig själv att jag inte pushade mig själv att jag kunde mer och det är väldigt tråkigt.  
Men jag jag har börjat pusha mig själv mer och mer nu man kan säga att jag är min egna lilla "personliga tränare".   
  
Träningsprogram: Varje vecka :  
  
Mån: Fotbollsträning i Sparbankshallen i 1 h.  
         Blandat med övningar, spel och kondition + stretchning   
  
Tis: Gymmar i Nästegårdsbadet i 1.5-2 h   
       Fokus på kondition och styrka för armarna+ stretchning  
  
Ons: Dans i gympasalen i 1 h   
         street dance/ hip hop + styrka+ stretchning   
  
Tors: Gym, nästegårdsbadet i 1,5 h   
          Fokus på styrkan i magen och bena   
          Efter gym fotbollsträning i swegon hallen i 1.5 h.   
          Blandat med spel och styrka för hela kroppen + stretchning   
  
Fre: Gym, nästegårdsbadet i 1,5-2 h   
         Fokus på kondition och magen   
  
Lör: vila

Sön: vila, beror på väder annars en spring tur    
  
  
Började med träningsprogrammet 4/2 .  
Stretchingen är super viktig för mig efter varje träningspass för jag vill inte ha slitningar i knäna eller någon annan stans

vill även inte bli stel när jag blir äldre.   
  
Målet med detta träningsprogram är att gå ner i vikt tills sommaren men efter sommaren kommer jag fortfarande att hålla igång min kropp så att den inte blir loj.   
Med denna träningen så är även kosten viktig, jag försöker äta i rätt mängder har även hört att man ska äta fem gånger per dag och måltiderna är mindre då, men det klarar jag inte av, jag äter tre gånger per dag och varför vet jag inte har bara blivit en vana, men jag försöker vara nyttig försöker äta mer grönsaker och kött än potatis, ris m.m jag vet att det är viktigt med rätt mängd av allt som ingår i kost cirkeln men om man har ett sånt mål som jag har så måste man dra ner på några saker som man skulle i vanliga fall äta helt normalt.   
  
Sammanfattning:   
  
alla tre testerna var upp och ner och kan alltid förbättras.   
har hållit på i en månad med träningsprogrammet och visar positiva resultat.   
Försöker att äta allt som finns i kost cirkeln men drar ner på några saker som jag tycker inte är bra.