

15-16 träff på Bosön

Söndagen den 17 mars var den tredje 15-16 träffen år 2024 på Bosön. Det var en lärorik upplevelse som fokuserade tungt på hur man ska träna på ett bra sätt och hur hårt man ska gå under träningspassen. Vi fick undervisning och tips av Isabella Ekberg, en av Bosöns professionella tränare. 72 ungdomar kom för att vara med och träna.



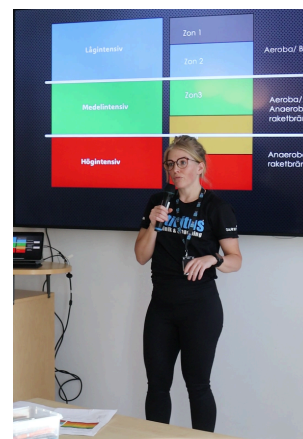
Vi möttes klockan 10 på förmiddagen vid en av receptionerna. När alla hade kommit leddes vi till omklädningsrummen för att lämna våra väskor och byta skor. Vi var så många att vi delades upp i två grupper. Den grupp jag fick vara med i började med att springa intervaller på deras 200 meters löparbana. Vi fokuserade mycket på borgskalan och vad den betyder för oss. Vi fick känna av vad som kändes som högintensivt, medelintensivt och lågintensivt för sig själv. Med det fick vi även lära oss skillnaderna mellan de olika intensiteterna. Det var jobbigt men ändå viktigt att få lära sig sina egna gränser.

Den andra gruppen gick iväg med Isabella Ekberg och fick lära sig om andning och hur många steg man ska ta per andetag beroende på hur hårt man kör och vad som är bäst för kroppen. När de var färdiga gick de till oss för att byta av övning. Det vi gjorde med Isabella var mycket mindre intensivt men hon pratade mer om den teoretiska delen i det vi gjorde.

När vi var färdiga skickades vi iväg för att duscha och äta lunch. Det blev köttfärsås och spagetti till lunch men man kunde välja potatis och gryta om man ville. Det fanns även bröd på sidan av om man ville ha det.

Likadant som de tidigare träffarna fick vi undervisning av Isabella Ekberg. Hon är både tränare och idrottare på Bosön. Vid klockan ett samlades vi vid en konferenslokal. Det blev trångt men alla lyckades få en plats var. Vi fick lära oss om varför man inte vinner något av att träna i medelintensivt tempo och varför man behöver träna i högintensivt- eller lågintensivt tempo. Isabella gick även igenom vad som händer med kroppen och vikten i att äta, sova och träna balanserat utan att göra mer eller mindre av dem andra.

Alla träffar har haft olika teman med olika personer som kan olika grejer, men alla pratar om hur viktigt det är att vila och äta tillräckligt. Framför allt om du tränar mycket. Jag hoppas att nästa års 15-16 träffar blir lika lärorika.



Foton: Stefan Granath,
Väsby OK

/ Vanja Lif