**Podcast Träningsglädje 2017-04-01**

Lite frågor kommer här (kommer bli en del insticksfrågor och följdfrågor på dina svar också):

**1.Vem är du?**

Jag heter Åsa Ehrnholm och tänker att jag är här som den idrottsmotionär jag är, utifrån att jag gärna vill inspirera andra till ett aktivt liv, om möjligt.

Brinner för det aktiva livet, rörelse, upplevelser och natur, drivs en del av prestation, har jag insett med åren... Lite tränarbakgrund har ett sidointresse av ledarskap och beslutsfattande. Jobbar på ett fantastiskt bokförlag…

Har ridit, kört alpint som ung. Är ingen talang, men tycker om att jobba hårt. Gillar begreppet, jävlar anamma. Drivs både av det som är roligt men också när jag får kämpa.

Vet att du myntade ”Åsa-väder” när vi hade en dag i skidbacken tillsammans. Det speglar mitt mindset väl...

**2.Vad är det att vara i form för dig?**

Form för mig, är en pågående process i livet. Jag ser det som att driva mitt företag, **Åsa AB**. Det går upp och ner… Det är olika faser eller kvartal om man gillar att se det så, progression.

Form för mig har ett större syfte. socialt, mentalt, fysiskt…

Sedan kan man addera toppform- **vinstresultat** - A-mål, om man som jag graderar målsättningar…

**3.Vad är en prestation?**

Det beror nog vem du frågar, nu är frågan riktad till mig.

För mig är det **att åstadkomma något och göra ett bra jobb**. Oavsett. Något jag fullgjort trots svårigheter…

Något som ger mig motivation när det är tungt… Och som ger mig massor med energi när det går lätt…

**4.Hur tänker du inför en prestation (oavsett typ);   
hur laddar du? Mentalt? Fysiskt?**

Är gärna noggrann, det är en stor del i uppladdningen. Så oavsett resultat, så vill jag känna att jag gjort vad jag kan utifrån mina förutsättningar. Men också för att minska den negativa stressen.

Jag ser det som en investering, att göra ett bra jobb. Delmål, brukar fungera bra. Ska jag genomför en halv ironman 1900m simning, 90km cykling och 21 km löpning så delar jag upp resan…

Fysiskt planerar jag gärna och prioritera det som krävs för att kunna nå mina mål, med exempelvis träningsschema, massage, middag med familj och vänner…

Men det kan ju också handla om att få klart ett styrelsematerial och en presentation inför ett viktigt sammanhang av olika slag, då kan en längre arbetsdag vara lika tillfredsställande som ett träningspass, för att kunna uppnå resultatet och målet…

Mentalt tar jag mig gärna tid för reflektion. Märker att de tankar jag har är relevanta för mitt resultat. Tycker om att vara för mig själv precis innan.

**Sömn, sömn är viktigt!**

**5.En träningsbloggare skrev nyligen att hon upplevde att det blivit fult att prestera eftersom hon upplevde det som fint och trendigt med upplevelseträning. Hur ser du på det?**

Utifrån mitt perspektiv och vad prestation är för mig, sån kan jag inte se att det kan vara något fult med att prestera.

I dag skyller vi mycket ont på presentation. Så som utbrändhet. Nu säger jag vad jag tror. Tror mer att det handlar om våra egna självbilder och vad vi ser i sociala medier i dag.

Att åstadkomma något och göra ett bra jobb??!!

Det ena förtar inte det andra. Jag tycker att det är fantastiskt att ge mig ut på berget samtidigt som jag ser toppen som målet och det blir ju då dagens prestation, för mig??

**6.Berätta om en prestation du är stolt över.**  
Idrottsligt här närmast. Det var nog inför min första halv ironman förra sommaren. Öppetvatten simning är en relativ ny gren för mig och har varit en stor mental tröskel. Tyckte att jag lyckades förbereda mig väldigt bra utefter mina förutsättningar i livet. Stort stöd av familjen…   
  
**7.Hur förberedde du dig? När började förberedelserna?**   
Förberedelserna började precis ett år innan. Men jag kom inte från noll timmar med träning.  
  
Gav mig själv en startplats i födelsedagspresent, sedan en coach, träningsprogram, min dåvarande chef vara väldigt stöttande och intresserad, vilket gjorde hela min livsstil mer accepterad. Struktur och mycket glädje… Men ibland ner och gräva djup…

Året innan var jag publik och hade fotograferat målgången och medaljerna som hängde där, de hade jag sedan som bakgrundsbild på min dator. **Målbilder.**

**8.Vad står du inför härnäst?**  
Att bli helt återställd efter en hjärtsäcksinflammation. Del mål med träningen. Boka in större mål.

**9.Hur tänker du med förberedelserna nu?**

Progression.