

Hallo i nedslagsfeltet!

No har et bitt ei stund sidan sist eg har skreve noko her, men det har likevel skjedd mykje dei siste par månadane.

Eg har vore så heldig å ha ein veldig friidrettsinteressert lærar i fjor, som har vore aktiv sjølv i sine yngre dagar. Etter at eg nemnte for han seint i vår at eg hadde snakka med Magne Wullum i etterkant av Kondradløpet, fekk han ein idé. Etter å ha prata med Magne fekk han huka han til å vere trenaren min og Astrid Brakstad, som er ei god klasseveninne. Magne held til på Tingvoll, og det er nesten for godt til å vere sant at han tek den 3,5 timars lange køyreturen til Stranda, tredjekvar/fjerdekvar veke for å besøke oss!

Etter laktat-test (mjølkesyre-test) og maxpuls-test, har Magne begynt å laga eit detaljert treningsopplegg spesielt til meg. Etter berre eit par veker med opplegget hans, merkar eg allereie framgang. (les: raskare bein)



*Bilde av Magne Wullum. Bilde henta i frå nettavisa tidens krav*

No er det ikkje sikkert alle veit kven Magne Wullum er, derfor kan eg kan presentere han kort: Magne er vel ein av dei aller beste friidrettstrenarane i Norge. Han har trent mange av Norges beste friidrettsutøvarar, bla Jim Svenøy (bronse i EM), Karoline Bjerkeli Grøvdal (bla. U20 EM gullmedalje) og Silje Fjørtoft. Eg vil verkeleg takke skulen min, Vestborg, for å få dette til for meg og legge ut mange tusen kroner ekstra på dette opplegget. Dette er ikkje pålagt skulen og ikkje ein del av studieprogrammet mitt (realfag). Likevel har skulen rydda tid på timeplanen sånn eg kan trene stort sett kvar dag i skuletida. Gleder meg verkeleg til fortsettelesen, er sikker på at dette blir veldig bra!



Bilete av Astrid Brakstad då vi var, saman med ei anna frå skulen, på Straumshornet forrige helg. Eg fekk også gått på Lille Kløvheitind på bursdagen min, 9. september i selskap med pappa! Kanskje blir det fleire turar i haustferien om vêret blir bra. Tolv meir eller mindre rolege dagar med beina høgt skal bli godt!

Mi personlige form: 7,8