



En vanlig vecka på Belmont

Måndag:

En vanlig måndag så har vi oftast träning 8.30 och kör antingen medicinboll eller någon form av intervaller. När vi är klara åker vi tillbaka till skolan och jag äter frukost, vilket oftast är knäckebröd. I början av terminen tog jag en dusch också för att det var så varmt ute så man behövde kyla ner sig. Klockan 11.00 har jag spanskalektion som är 50min lång innan jag sen går till min filosofilektion som börjar 12.00 och håller på till 12.50. Sen går jag och Jessica och äter lite lätt lunch i kafeterian.

Klockan 14.00 har vi lyftning i gymmet och det brukar ta en timme. Vi gör allt ifrån hantelövningar till tunga squats till snabba hopp. Nu senaste veckorna har vi gjort tunga squats, tunga bänkpress, frivändningar, split jerks och mellan de övningarna kör vi medicinboll eller några hopp. Våra pass är alltså uppbyggda i olika rundor så vi kanske kör bänkpress 5x5 och medicinbollskast 5x5 och det är en runda och i nästa kanske det är squats ihop med några hopp. När vi är klara brukar jag köra lite egna stretchövningar och styrkeövningar för min axel så att jag inte ska få ont igen.

Sen går jag tillbaka till rummet och duschar innan det är dags för middag 16.40. Vi har kvällslektion från 17.30-20.30 och det är massmedia och samhälle. När lektionen är slut är jag oftast trött så då brukar jag bara plugga ett litet tag till innan jag går och lägger mig.

Tisdag:

Tisdagar är lite kortare då jag har min första lektion klockan 9.30. Jag brukar äta frukost i kafeterian innan och sen gå direkt till publishinglektionen som håller på från 9.30 till 10.45. Sen behöver jag gå till en annan byggnad för min konstlektion som börjar 11 och på vägen brukar jag svänga förbi där vi har våra omklädningsrum och hämta en yoghurt till mellanmål. Konstlektionen är från 11.00 till 12.15 och sen brukar jag och Jessica gå och möta upp Grace för att åka till träningen som börjar 12.45 och då är det spjutträning.

Vi brukar jogga ett varv och göra utfallssteg och squats under varvet och sen kör vi lite löpskolning innan vi hämtar spjuten. Vi kör sen en massa övningar och stretch med spjuten för att bli varma och mjuka i armar och axlar innan vi sen kör spjutlöpningar. När vi har gjort klart uppvärmningen är det lite olika vad vi kör, ibland går vi på gräset och gör lite lätta kast bara, ibland kör vi mer medicinboll, andra gånger kör vi lite drillar med mindre och lättare bollar.

Efter träningen åker jag tillbaka med Grace för att äta lite lunch runt 14 och då är jag oftast väldigt hungrig. Sen har jag lite tid att göra vad jag vill innan jag och Jessica har group games klockan 15.30 till 16.20 och då går vi till kafeterian igen för middag. Resten av kvällen brukar gå åt till plugg och lite serietittande innan det är dags att sova.

Onsdag:

Den här dagen är väldigt lik måndagar då jag har träningar exakt samma tider och samma lektioner förutom kvällslektionen då den bara är på måndagar. Så jag har träning vid 8.30 och här beror träningen på vad vi körde på måndagen. Körde vi medicinboll på måndagen så springer vi idag eller tvärtom.

Sen har jag lektioner och vi äter lunch innan det är dags för gym igen vid 14.00 och körde vi squats och bänk på måndagen så kör vi troligtvis frivändning och typ split jerks idag. Sen brukar jag även idag avsluta med lite stretching för axeln.

Efter gymmet är jag klar för dagen så jag duschar och tar det lugnt innan vi äter middag och jag pluggar lite innan jag kollar på en serie och sen sover.

Torsdag

På torsdagar ser min dag exakt likadan ut som tisdagar så jag har lektion som vanligt och sen direkt efter är det träning. Samma uppvärmning som då och sen kör vi som då antingen lite drillar med bollarna, medicinboll eller spjutkast. Nu de senaste veckorna har vi faktiskt även kastat lite från banan och inte bara gått på gräset så det har varit riktigt roligt och det har känts väldigt bra.

Eftermiddagen ser likadan ut med sen lunch, lektion, middag och plugg innan jag kollar lite Youtube eller någon serie innan jag sover.

Fredag:

Fredagarna ser typ exakt likadan ut som måndagarna och onsdagarna förutom att de senaste veckorna har jag kört kula på morgonen istället för att springa eller köra medicinboll. Det har berott på att vi hade en liten träningstävling innan vi förra helgen, 1 december, hade vår första tävling inomhus både för säsongen och första någonsin för mig här i USA. Så dagen ser lika ut med lektioner och gymmet förutom om vi har tävling på helgen då vi inte brukar gymma.

På kvällen så äter jag och Jessica på Chago's vilket vi har gjort till en tradition här och ibland kommer någon annan med oss och ibland är det bara vi. Det är i alla fall supermysigt och vi äter väldigt mycket guacamole och chips.

Lördag & Söndag:

På helgerna hittar vi ibland på saker och ibland tar vi det bara lugnt. Helger när det har varit tävling har vi typ bara tagit det lugnt efter och sen pluggat. En helg i början av terminen så var vi och tittade på amerikansk fotboll. Jag och Jessica har varit på picknicks. Jag brukar även städa och tvätta och förbereda mig inför kommande vecka med vilket skolarbete som behöver göras och som ska vara klart.

En helg vid Halloween så träffades vi i teamet och tävlade om vem som kunde fixa den finaste pumpan (inte min grupp haha). Vi har även varit och tittat på film några gånger här på skolan när de har visat någon vi vill se. Så helgerna ser väldigt olika ut men det är också väldigt skönt att bara ta saker som de kommer. Det blir annorlunda i vår då varje helg kommer se typ likadan ut då vi åker iväg på tävling i princip varje helg. Jag tror att vi bara är i skolan 4 eller 5 fredagar på hela terminen. Jag ser så mycket fram emot nästa termin och säsong så vi får börja tävla ordentligt och åka på lite road trips igen.

Om ni är nyfikna och vill följa med mig mer i vardagslivet och se vad jag gör så har jag en blogg ni kan kika in på: <https://nouw.com/majagustavssonn>