

Personlig coach bakom byggchefens "revansch"

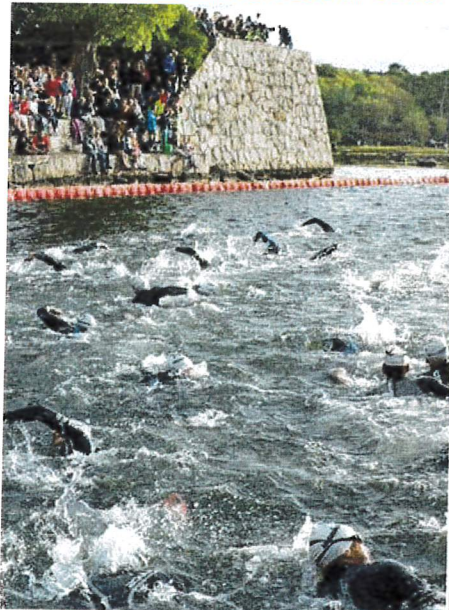
PREMIUM I djungeln av träningsråd har Fredrik Sager varken tålamod eller tid att gallra fakta. Den personliga coachen hjälper honom inte bara med träningsprogram utan även med mentalt stöd under de hårda ensamma passen.

– Han är ett fantastiskt "bollplank", säger 43-åringen som laddar inför sin andra Ironman Kalmar.

Av [Gunilla Eldh](#), Ninni Jonzon

🕒 Idag 07.30

[Läs mer om Elitmotionärerna](#)



Fredrik Sager tränar just nu inför Ironman Kalmar. "När jag gjorde en halv Ironman i Jönköping 2016 kom jag 873 av 1823 med en tid på 5.45, det var min första extremtävling överhuvudtaget". Foto: John Wulff/IBL och Daniel Färdig

Elitmotionärerna

Många som högpresterar på jobbet har blivit elitmotionärer på fritiden. Att hålla sig i form är bra för karriären, visar forskning. Samtidigt drabbas många av skador – ibland för livet. I SvD:s

serie möter vi nuvarande och före detta elitmotionärer, frågar experterna om råd och söker svaret på vilken nivå av träning vi bör ligga på för att maxa både hälsa och resultat. [Här samlas alla delar i serien.](#)

Fredrik Sager är en av många chefer och företagsledare som bytt golfbagen mot cykel och löparskor. Just nu har han siktet inställt på Ironman Kalmar den 18 augusti.

– Cyklingen har jag med mig, har kört Vätternrundan ett par gånger men jag har aldrig varit någon löpare eller simmare. Jag sliter fortfarande med löpningen, det går bättre och bättre men det tar tid.

Han låter lite förvånad över hur långt han kommit, både när det gäller kontinuiteten i träningen och de tider han presterat.



Det var en euforisk känsla att gå över mållinjen i Kalmar. Man känner sig verkligen som en ”ironman” när man fixat det.

I år gör han för andra året Ironman Kalmar, en triatlontävling som består av 3,86 km simning, 180,2 km cykling och 42,2 km löpning – ett helt maratonlopp.

– Om någon sagt till mig för några år sedan att jag skulle ha gjort sex extremtävlingar 2018 hade jag bara skrattat.

Ironman Kalmar 2017 var en milstolpe i karriären som elitmotionär.

– För mig var det en euforisk känsla att gå över mållinjen i Kalmar. Man känner sig verkligen som en ”ironman” när man fixat det. Varför har jag inte gjort detta tidigare, tänkte jag då, men den träningsmängden hade aldrig funkat när barnen var små.

De hårda ensamma träningspassen och tävlingsformen är en kontrast till Fredrik Sagers ledarroll som chef i byggbranschen.

– På jobbet har jag fokus på att bygga team och få alla att förstå att vi gör det här tillsammans, det handlar om att leda. Med triathlon vill jag bara få göra min grej.

För honom har den målmedvetna träningen och tävlandet inneburit att han stärkts, blivit lugnare och fått bättre självkontroll – både privat och i sin chefsroll.

”

Min coach har fått mig att tro på min egen kapacitet. Han ser det positiva i de små utvecklingssteg jag tar.

Den omedelbara tillfredsställelsen är en stark drivkraft men han erkänner också villigt att det handlar om revansch.

– Jag har alltid älskat att tävla men aldrig varit riktigt bra, alltid varit lite klent byggd och det har jag haft emot mig, till exempel när jag spelade hockey och fotboll som ung. Nu är det ingen som frågar om jag orkar bära något tungt på jobbet, även om jag inte ser direkt mer muskulös ut.

För att bli en bättre triatlet har Fredrik Sager anlitat en coach som är specialist på tävlingsformen. Det innebär dels att han ingår i ett ”ironteam” på 25 personer som har gemensamma genomgångar vid några tillfällen, dels att han får ett individuellt träningschema och personlig feedback.

– Min coach har fått mig att tro på min egen kapacitet. Han ser det positiva i de små utvecklingssteg jag tar. När jag känner mig frustrerad och besviken är han ett fantastiskt ”bollplank” att luta sig emot.



Fredrik Sager har alltid älskat att tävla, men tidigare känt att han ”aldrig varit riktigt bra”. Foto: Daniel Färdig

En normal vecka tränar Fredrik Sager 8–10 timmar löpning, simning, cykel och styrka. Nu inför Ironman blir det sammanlagt 15 timmar med extra mycket löpning.

– Coachen hjälper mig att inte trycka på när jag ska ta det lugnt och inte vara för feg när jag ska träna hårt. Nu vet jag var min puls ska ligga när jag tränar intervall respektive långdistans. Mycket av det här kan man hitta på nätet idag men jag har inte tålamod och tid att gallra fakta.

Coachen Christian Malmström är nöjd med Fredrik Sagers utveckling som triatlet.

– Fredrik har en brant utvecklingskurva där varje tävling är ett steg framåt. Hans styrkor är att han är väldigt målmedveten, noga med detaljer och vågar be om råd för att hitta en bra balans mellan träning och vila, säger han.



Människor med drivkraft och motivation hittar tiden och energin att faktiskt prestera både inom sin idrott, sitt jobb och på hemmaplan.

Christian Malmström coachar sina adepter under minst 10 månader. På den tiden hinner de också lära känna varandra rätt väl.

– I början är det ofta träningsprogrammet och uppföljningen som många efterfrågar men längs vägen inser de att de mentala bitarna, att ha en tillgänglig coach som vill att de ska lyckas, kan vara minst lika mycket värt, säger han.

De flesta har redan satt ett mål när de anlitar en coach, men i vissa fall rekommenderar Christian Malmström en tävling som mål och långsiktig inriktning för att adepten ska utvecklas maximalt.

– Det är en fantastisk förmån att få vara med på den fysiska och mentala förvandlingen som många genomgår under en satsning mot Ironman. Det är det som är min huvudsakliga drivkraft i uppgiften som idrottscoach.

Många som har uthållighetsidrott som sin passion är ambitiösa även inom andra områden. Hur hinner de med allt?

– Det kan verka svårt men min upplevelse är att människor med drivkraft och motivation hittar tiden och energin att faktiskt prestera både inom sin idrott, sitt jobb och på hemmaplan.

Gunilla Eldh

Ninni Jonzon