

PROTOKOLLGRUNNLAG / 4. JUNI 2026

Walthers 75-dagers protokoll

Dette dokumentet beskriver rammen for 75 dager med faste ankere, to daglige innsjekker, ukentlig rapport og en tydelig coachstruktur som holder momentum når motivasjonen varierer.

KJERNE

75

Dager med synlig progresjon og momentum.



VARIGHET

75 dager

RAPPORTERING

2 daglige innsjekker

COACH

Marius Egeland

Dette handler ikke om perfektjon. Det handler om momentum.

Retningen som ble diskutert

Protokollen bør være enkel nok til å gjennomføres daglig og tydelig nok til at coach kan følge opp. Ideen er at Walther rapporterer morgen og kveld, mens coach bruker rapportene til å se mønstre, lage ukentlig oppsummering og holde ansvarliggjøringen aktiv.

Hvorfor denne strukturen gir mening

Motivasjon alene er sjelden nok. Det som utforskes er en struktur som gjør fremdrift synlig, fanger avvik tidlig og gjør det lett å komme tilbake på sporet uten drama.

Innsjekker

2

Morgenstatus og kveldssjekk hver dag.

Periode

75

Dager med synlig progresjon og momentum.

Rapporter

11

Ukesrapporter sendes til Walther.

Coach

1

Ukentlig innsjekk med coach.

Anker	Frekvens	Hva rapporteres
Søvnrytme	Daglig	Søvnstatistikk, rytme og eventuelle avvik.
Cardio	Daglig	Fullført eller ikke fullført. Lav terskel for ærlig status.
Styrke	Daglig	Logges i kveldssjekken med økt, øvelser eller kort status.
Kost	Daglig	Ren kost etter fast diett. Avvik meldes samme dag.
Meditasjon	2x daglig	60 minutter morgen og 60 minutter kveld.

Kommandosenteret skal gjøre dagen konkret.

Morgen

10:00

Status og første ankere.

Kveld

20:00

Styrke, kost, meditasjon og neste handling.

Daglig

5

Søvn, cardio, styrke, kost og meditasjon.

Periode

75

Dager med synlig progresjon.

Rapport

11

Ukesrapporter sendt til Walther.

Coach

1

Ukentlig innsjekk.

MÅL

Momentum

Ikke perfeksjon.

Morgenstatus

- Søvnstatistikk sendt.
- Frokost etter fast diett.
- Cardio fullført.
- Morgenmeditasjon 60 minutter.
- Lunsj etter fast diett.

Kveldssjekk

- Styrkeøkt fullført og logget.
- Ren kost / fast diett fulgt.
- Kveldsmeditasjon 60 minutter.
- Morgendagens første handling valgt.

Coachens rolle

- Lese status uten å overkomplisere.
- Fange mønstre og friksjon tidlig.
- Sende ukesrapport til Walther.
- Ha én ukentlig innsjekk for retning og accountability.

Hovedpoeng: Walther trenger mindre ren motivasjon og mer accountability. Systemet skal derfor gjøre det lett å se hva som er gjort, hva som mangler og hva neste handling er.

Dette blir viktig for å holde momentum.

Momentum og ansvar

Walther skal ha et system som holder ham ansvarlig uten å gjøre hverdagen mer komplisert. Nøkkelordene er synlig progresjon, momentum, daglig rapportering og fast oppfølging fra coach.

Matplan

Matplanen konkretiseres videre i et eget oppsett. Den skal bygges rundt enkle, gjentakbare baser som havregrøt, ris, pasta, kylling og biff, med tydelige mengder, alternativer og handleliste.

Mental ramme

Talent og potensial er ikke nok hvis gjennomføringen uteblir. Protokollen skal derfor gjøre eierskap konkret gjennom daglig handling, ikke press for perfektjon.

Det vi tar videre

1. Endelig matplan: måltider, mengder, alternativer og handleliste.
2. Hvordan styrkeøkterne skal logges: øvelser, sett, reps, vekt eller kun fullført.
3. Ukentlig innsjekk: fast dag, varighet og format.
4. Betaling og avtaleform avklares. Marius kommer tilbake til Walther med tilbud.

Disiplin gir frihet.

Jocko Willink

Walthers 75-dagers protokoll

Jeg følger en fast struktur i 75 dager: søvnrytme, cardio, styrke, ren kost, meditasjon morgen og kveld, og to daglige innsjekker. Målet er momentum, ikke perfektjon. Avvik meldes ærlig, og coach hjelper meg tilbake til neste handling.

DAGLIG

Morgenstatus + kveldssjekk

UKENTLIG

Rapport + coach-innsjekk