

Tribaden@Limmatlauf

Letztes Wochenende durfte ich meinen neuen, innovativen Trainingplan beim Limmatlauf auf die Probe stellen.

Der Plan besteht aus drei, wichtige Phasen:

1. Fundament (nichts tun)
2. Probewettkampf (eine Woche vor dem Wettkampf die Strecke einmal in schnellem Wettkampf Tempo laufen)
3. Überkompensation (nichts tun)

Die Vorbereitung verlief genau nach Plan. Das einzige Problem war die Gefahr ins Übertraining zu kommen. Mit etwas Disziplin konnte ich dies vermeiden und eine Woche nach der zweite Trainings Phase stand ich bereit am Start.

Meine Strategie war auch klar: auf den Körper hören und immer nach Gefühl laufen.

Anders gesagt: meine Puls Uhr ist schon seit Jahren kaputt.

Diese Strategie hat gut funktioniert. Ich habe mich sehr aufs Atmen konzentriert: Langsam und tief mit dem Bauch atmen. Es war erstaunlich wie schnell und oberflächlich manche andere Teilnehmer gleich nach dem Start geatmet haben.

Die ersten sechs Kilometer liefen gut. Es hat mich sehr überrascht, dass David mich erst nach der Steigung überholte. Ich habe gedacht er sei längst über alle Berge. Ich war also scheinbar doch nicht so langsam unterwegs.

Wir haben uns kurz unterhalten, und dann war er doch weg.

Bis zu Kilometer neun ging es weiter gut. Dann hatte ich plötzlich Schmerzen in der linken Wade. Ich musste ein wenig bremsen, der Schmerz ging zurück aber ich habe ihn bis ins Ziel gespürt.

Die letzten vier Kilometer waren ein bisschen mühsam. Ich habe versucht mir kleinere Ziele zu setzen. Ich wollte schneller laufen, und ein paar Leute überholen, aber es ging einfach nicht. Also musste ich auf das Ziel "nur nicht langsamer laufen" reduzieren.

Endlich erreichte ich den Zielbereich. 80 Meter vor dem Ziel, stand die Uhr 00:59:30. Die Freude war riesig! Mit 1:03:00 wäre ich vollkommen zufrieden gewesen. Mit einem Schlussport kam ich mit 15 Sekunden Reserve unter einer Stunde ins Ziel.

Ich war überglücklich, musste mich wegen meiner Zeit nicht schämen, war nur zwei Minuten langsamer als David und schneller als meine Arbeitskollegen.

Mein Trainingplan hat sich bewährt, und ich bin überzeugt, dass noch einiges möglich ist. Ich habe mir sogar überlegt ob ich nicht personalisierte Trainingspläne als Dienstleistung anbieten soll. Vielleicht können andere von meinem Plan profitieren!

Richard