

Samstag, 8. September 2007

## **Motivation**

Ich bin grade einen Rekord auf meinem Rollentrainer gefahren :)

Und das sogar obwohl ich heut Morgen müde und völlig schlapp aufstand, meine Muskeln von gestern am ganzen Körper murrten (gestern hatte ich ne halbbsche aber nur bedingt anstrengende Mischung aus Rudergewicht, Ausdauer auf der Rolle, Gymnastik) und Motivation für Sport gar nicht vorhanden war.

Aber dann... dann war da ein Radrennen, direkt vor meiner Haustür (aus dem Küchenfenster konnte man auf die etwa 200 Meter entfernte Rennstrecke gucken). Ein halbes Stündchen hab' ich denen auch von nahem zugesehen (und sie auf der regenassen Straße mehrfach stürzen sehen - autsch! ).

Danach war ich dann motiviert genug für eine kleine Krafteinheit... ;)

Geschrieben von Nina in sportliches um 23:19