

Donnerstag, 4. Oktober 2007

## **Trainingspause!!!**

Trainingspause!!!

Bislang hab ich mir sowas wie eine mehrwöchige Herbst-/Winterpause ja immer verkniffen, aber in diesem Jahr brauch ich offensichtlich eine längere Ruhephase. Von einigen krankheitsbedingten kürzeren Aussetzern hab ich selten mehr als 1 oder 2 Tage am Stück keinen Sport gemacht. Und das seit Sommer letzten Jahres, da hab ich mal fast 2 Wochen urlaubsbedingt pausiert. Aber sonst habe ich nur versucht, alle 2-3 Tage mal einen Ruhetag einzuschieben um meinem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. In letzter Zeit habe ich mehr Pausen gebraucht, immer öfter mal einen zusätzlichen und ungeplanten Ruhetag gemacht, weil ich einfach keine Motivation hatte, mich zu irgendwas aufzuraffen. Ich hab grad irgendwie keine Kraft mehr. Und im Moment nicht mal wirklich Lust. Normalerweise macht mir der Gedanke an eine mehrwöchige Pause eher angst, inzwischen gefällt er mir sogar. Zwei Wochen schaff ich das. Die meisten "Experten" sprechen eher von vier Wochen Winterpause. Aber ich muss es ja nicht gleich überleben ;)

Zwei Wochen nur Rekom-Radfahren (also langsam und kurz - nur die Arbeitsstrecken), bisschen Gymnastik und nicht viel mehr... und danach gibts erstmal eine ganze Weile nur Ausdauertraining (lang aber wenig intensiv). Radfahrend und laufend, bis dahin hab ich dann wohl auch meine Sporteinlagen. Nach mehreren Jahren der festen Vorsätze habe ich mir endlich ein Rezept dafür geholt und hoffe mit diesen auch längere Strecken ohne Knieprobleme laufen zu können.

Übrigens bin ich in diesem Jahr schon etwas über 8000 km radgefahren und fast 500 km gelaufen. Durchschnittliche Wochenleistung 14 Stunden Sport, ca. 210 km Rad, ca. 12 km laufen, Rest Schwimmen/Rudern/Alternatives.

Heute, am Tag 5 der Trainingspause tun mir meine Bein- und Armmuskeln noch immer ein wenig weh. So als hätte ich Sport gemacht. Dafür haben sich meine Knie, die in letzter Zeit mal wieder etwas stärker und häufiger kleinere Probleme gemacht haben, fast völlig erholt. Noch fehlt mir der Sport auch nicht sonderlich, ich kompensiere den Mangel mit Arbeit und Computerspielen (seit mein Studium vorbei ist, habe ich keine gute Ausrede mehr, um mich von süchtig machenden Spielen fernzuhalten ;). Allerdings fühle ich mich irgendwie fett... Und sogar meine Tochter meinte, dass ich in der Pause jetzt sicher etwas "pfändiger" werden würde. NEIN! WEHE!

Geschrieben von Nina in sportliches um 10:24