

## Zweite Halbzeit!

Und, wie bist du zufrieden mit deinen Resultaten der ersten 3-4 Monate dieser Wettkampfsaison? Nach den Sommerferien folgt nun der zweite aber nicht minder intensive Teil.

Ob übermotiviert aufgrund der Glanzresultate an den vergangenen Wettkämpfen oder völlig verunsichert, da all die Pläne und Visionen für die ersten Wettkämpfe kläglich fehl schlugen – spielt eigentlich keine Rolle. Die zweite Saisonhälfte ist aus Erfahrung immer die schwierigere. Das Training für die laufende Saison dauert schon seit November / Dezember des vergangenen Jahres und die Sommertage verkürzen sich schon merklich.

Das Training sollte aber keinesfalls unter diesen Voraussetzungen leiden. Es ist im Gegenteil der ideale Zeitpunkt, deinem Formstand den Feinschliff zu geben. Intervalltrainings und Stehvermögen stehen nebst beharrlichem Techniktraining in allen Disziplinen im Vordergrund. Und vergiss das Rumpfkrafttraining nicht – ohne Rumpfstabilität keine Leistung und schon gar nicht über längere Distanzen. Es ist elementar wichtig, dass du dich über das Training auch im Mentalbereich mit deinen sportlichen Zielen auseinander setzt. Lege dir Visualisationen von noch anstehenden Wettkämpfen zu Recht, damit die Bereitschaft immer dein Bestes zu geben, nie nachlässt. Andererseits ist die zweite Saisonhälfte aber auch der Teil der Saison, in der du sehr gut auf deinen Körper hören musst und ihn dementsprechend auch respektieren solltest. Wenn alles in dir sich gegen das anstehende Training sträubt, dann ist es wohl besser, wenn du dich heute ohne schweisstreibende Aktivität ins Bett legst und dem Körper mehr Ruhe gönnst. Regeneration ist eine sehr wertvolle Form des Trainings – vor allem in der zweiten Saisonhälfte. Nur durch eine saubere und richtig angesetzte Regeneration ist dein Körper und Geist bereit, beim nächsten Einsatz wieder volle Leistung zu erbringen. Trainiere besser mal einen Tag etwas weniger oder ruhiger als vorgesehen, dafür aber dann, wenn du dich gut fühlst, darfst du ruhig mal auf den Putz hauen – z.B. beim Intervalltraining auf der Bahn oder am Berg auf dem Rad.

Ich wünsche dir weiterhin viel Spass beim Training und drücke die Daumen, dass du all deine sportlichen Ziele erreichen wirst – auch in der zweiten Saisonhälfte.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'O' followed by 'liver' in a cursive script.

**Olivier Bernhard**