

TRAIN BY KIELN



Vorbereitungen für meinen ganz persönlichen Wettkampf

Phase 1 – die Woche vor dem Wettkampf

- die Tage vor dem Wettkampf regelmäßig trinken => jede Stunde ein Wasserglas;
- die Tage vor dem Wettkampf regelmäßig schlafen => 6-8h;
- Keine „Experimente“, oder eine Änderung deiner Ess- und Trinkgewohnheiten, mit Ausnahme des Wegfalles von alkoholischen Getränken;
- trage deine Laufsocken bereits beim Training am Freitag und Samstag;
- laufe mit deinem gewohnten Laufschuhen, die du die letzte Woche getragen hast;
- Die Woche vor dem Wettkampf ändert nichts mehr an deiner Laufform für den Wettkampf, du kannst dich nur noch „abschießen“;
- halte dich genau an die Trainingspläne
- bereite dich auch mental auf den „Citylauf“, vor. Stelle dir vor wie du durch das Ziel läufst, wiederhole dies mehrmals täglich und versuche deine Gefühle beim Überqueren der Ziellinie abzuspeichern um sie beim Wettkampf „in der harten Phase“, abrufen zu können.
- lass keinen „Wettkampfstreß“, aufkommen, freue dich lieber auf die neue Herausforderung;

Phase 2 – der Tag vor dem Rennen

- Wetterbericht einholen und die Planung der geeigneten Wettkampfbekleidung abschließen; - Regel: meistens wird es dir eher zu warm als zu kalt, sollte es dir beim Laufen zu kalt werden, lauf schneller...
- die letzte Trainingseinheit wird auf alle Fälle in der Wettkampfbekleidung absolviert, danach die Wäsche nicht mehr waschen;
- die letzte Trainingseinheit schließt mit dem letzten Intervall ab, kein Auslaufen oder Dehnen oder ähnliches mehr damit der hohe Muskeltonus für den nächsten Tag erhalten bleibt;
- versuche nochmals mental die ganze Strecke im Kopf zu laufen und rufe dir nochmals das „Glücksgefühl“, beim Überqueren der Ziellinie auf;
- Laufbekleidung samt Schuhe und der Bekleidung für danach bereitlegen; Gehe mehrmals im Kopf durch, was du zum Aufwärmen vor dem Rennen anziehst, welche Bekleidung und Ausrüstung für das Rennen und welche Bekleidung nach dem Rennen.

TRAIN BY KIELN

- 1 Flasche mit Getränke für die Aufwärmphase direkt vor dem Start;
- Freunde und Bekannte informieren, Fotoapparat bereitlegen;
- geh früh schlafen und freue dich auf den nächsten Tag.

Phase 3 – der Wettkampf

- frühstücke mindestens 4h vor dem geplanten Start des Rennens.
- trinke nicht mehr als 1 Tasse Kaffee, versuche aber Elektrolytgetränke oder andere Sportgetränke aufzunehmen;
- Kontrolliere nochmals deine Ausrüstung und auch die Bekleidung
- Reise mindestens 90min vor dem Start an – die Abholung der Startnummer etc dauert seine Zeit.
- wärme dich mit einigen leichten Steigerungsläufen auf – erst wenn der 1. Schweiß auf der Stirn steht bist du warm genug und kannst vom 1. Meter weg in deinem Wettkampftempo laufen...
- trinke noch einige kleine Schlucke deines Sportgetränkes, aber das letzte mal 10 Minuten vor dem Start.
- reihe dich rechtzeitig im Starterfeld ein; Stell dich so auf, dass du nicht ständig überholen musst, aber auch nicht dauernd überholt wirst...
- versuche gleich vom 1. Meter weg dein geplantes Wettkampftempo zu laufen und richte dich nicht nach den anderen Läufern;
- wenn es hart wird hole dir deine „abgespeicherten“ Glückgefühle die dich beim Überqueren der Ziellinie erwarten ins Gedächtnis zurück und lauf einfach....

Phase 4 – nach dem Wettkampf

- rasch trockene Bekleidung anziehen, auch wenn es dir „warm“ erscheint, dein Immunsystem ist stark strapaziert (OpenWindow Effekt)
- versuche viel zu trinken (wenn möglich bis 1h nach dem Wettkampf kein Alkohol)
- versuche eine Kleinigkeit zu essen (Früchte, Riegel etc)

und vergiss nicht, nach einer Erholungswoche das Lauftraining wieder aufzunehmen, denn 2012 willst du sicher noch schneller im Ziel sein....