

Montag 8. Juni

Sprünge über Sprünge... diese füllten meine heutige Einheit. Zudem machte ich zum Abschluss noch einige Sprints.

Dienstag 9. Juni

Heute stand Wurf auf dem Plan. Ich übte weiterhin an meiner Speertechnik und optimiere diese immer Weiter.

Mittwoch 10. Juni

Ein Abendsportfest in Heuchelheim stand auf dem Programm. Ohne starke Konkurrenz lief ich die 100m Hürden im Bereich meiner PB. Dies war sehr erfreulich! Um mal etwas anderes auszuprobieren, versuchte ich mich über die 400m Hürden. Diese sah ich als ein besseres Training. Vor dem Lauf schmerzte meine linke Leiste ein wenig und ich hatte etwas angst, dies zu verschlimmern. Während dem Lauf merkte ich jedoch nichts davon. Auf der Gegengerade hatte ich leider Gegenwind. Meine Beine wollten nach 250m auch nicht mehr so recht und ich lief das Rennen ohne großen Kampfgeist zu Ende. Den Lauf gewann ich in einer 67er Zeit. Mein Trainer erhoffte sich mehr und kündigte mir ein strenges Training an.

Donnerstag 11. Juni

Als Strafe für meinen gestrigen 400m Hürdenlauf musste ich im Training 8x300m laufen. Diese waren recht zügig. Wie es auch anders sein sollte, regnete es wieder einmal und die ganze Angelegenheit war recht eklig. Ich war froh, als ich fertig war und mich aus den nassen Klamotten befreien konnte.

Freitag 12. Juni

Ich machte mein Krafttraining in Basel. Dies bestand aus Aufsteigern, Reißen und Bankdrücken. Ohne großartig zu überlegen, begann ich mit dem Bankdrücken und schimpfte im Anschluss darüber, dass ich so schwach geworden bin. Jedoch fiel mir dann auf, dass ich zu viel Gewicht aufgeladen hatte. Dies erfreute mich dann doch sehr!

Samstag 13. Juni

Dauerlauf und Dehnen zur Regeneration. Das tat gut!

Sonntag 14. Juni

Frei

Montag 15. Juni

Vor dem Training ging ich eine Runde joggen. Es folgten Sprints und reaktive Sprünge.

Dienstag 16. Juni

Ich arbeitete heute zu beginn der Einheit mit dem Speer und machte im Anschluss noch Würfe mit dem Medizinball an die Wand.

Mittwoch 17. Juni

Um die Frequenz noch mehr zu schulen lief ich die Hürden in einem verkürzten Abstand. Ich fühlte mich total schnell und freute mich über ein gelungenes Training.

Donnerstag 18. Juni

In Vorbereitung auf die Hessischen machte ich heute nur schnelle Sachen. So lief ich die ersten 3 Hürden aus dem Startblock und machte nochmals eine Anlaufkontrolle im Weitsprung.

Freitag 19. Juni

Wegen den Hessischen hatte ich heute wieder einmal frei.

Samstag 20. Juni

Einen Wettkampf gegen eine WM Teilnehmerin zu bestreiten. Das ist schon was sehr cooles! Bis jetzt hatte ich dieses nur im Hochsprung gegen Ariane Friedrich erleben dürfen. Heute sprang ich im Weitsprung gegen Beatrice Marscheck. Das Feld war gut besetzt und ich hoffte auf eine gute Weite. Nach dem ersten Durchgang sah es jedoch nicht danach aus. Die Witterungen waren sehr schlecht. Es war kalt und der Wind war recht stark und drehte ständig. So hatte die Springerin vor mir bei allen Sprüngen Rückenwind, ich hingegen Gegenwind. Im letzten Durchgang steigerte ich meine Weite bei strömenden Regen nochmals. Schlussendlich war ich mit meiner Weite von 5.35m recht zufrieden, da alle Springerinnen rund 40cm hinter ihrer Meldeleistung lagen.

Sonntag 21 Juni

Heute standen nur die 100m Hürden auf dem Plan. Um eine Vorbelastung zu haben, lief ich mit noch ein paar Frauen einen Einlagelauf, welcher 2 Stunden vor dem Endlauf lag. Bei diesem Lauf merkte ich schon wieder Schmerzen in meiner linken Leiste. Nach dem Lauf ging ich also gleich zu dem DLV-Physio und dem DLV-Arzt. Diese Untersuchten mich und stellten fest, dass ich für Frauen ungewöhnlicher Weise eine weiche Leiste habe. Norbert, der Physio, behandelte mich mit einer speziellen Technik und versuchte die harte Muskulatur zu lösen.

Mein Endlauf war dann der beste Lauf meines Lebens. Ich bin zwar nicht so gut an die erste Hürde gekommen, konnte dann aber ordentlich zulegen. Leider blieb ich mit meinem Nachziehbein an der 6. oder 7. Hürde hängen und kam aus dem Tritt. Somit musste ich mich am Ende mit dem 2. Platz zufrieden geben. Im Anschluss an den Lauf, besuchte ich nochmals die medizinische Abteilung. Diesmal wurden mir Depots um die Leiste herum gespritzt. Hoffentlich geht diese Geschichte schnell wieder weg!

Montag 22. Juni

Heute war das Training total super. Wir machten Sprünge und Sprints und im Anschluss daran Medizinballarbeit.

Dienstag 23. Juni

Heute machte ich wieder Frequenzarbeit durch Reifen und danach Sprints. Im Anschluss daran warf ich Speer und machte Kugel. Die Kugel flog sehr gut und die Technik war dazu auch gut.

Mittwoch 24. Juni

Wir waren heute im Weststadion nutzen die Möglichkeit die Hürden zu benutzen. Ich lief über die ersten 4 Hürden gegen eine andere Athletin. Dieses Konkurrenzlaufen tat mir sehr gut. Daran schloss sich Sprintarbeit an. Anna und ich liefen fliegende 30m.

Donnerstag 25. Juni

Heute kam ich in den Genuss mit einer ehemaligen Athletin aus dem Bundeskader Speer zu trainieren. Das Training war total super und mein Mund stand öfters mal offen vor lauter Staunen. Tanja zeigte mir ganz viele koordinative Übungen, die ich nun in mein Aufwärmprogramm integrieren kann. Dann warfen wir und Tanja korrigierte mich im Beisein meines Trainers. Für mich war es toll auch mal etwas vorgemacht zu bekommen. Dies konnte sie trotz der langen Pause perfekt! Tanja sieht bei mir noch sehr viel Potenzial und wir werden diese Trainingseinheiten mit ihr nun ab und zu einbinden. Danke an dieser Stelle nochmal an Tanja, denn diese Einheit hat mir sehr viel gebracht. Vor dem Speerwurf hatte ich noch Weitsprungtraining.

Freitag 26. Juni

Ich lief heute in Wieseck nochmals über 4 Hürden, welche 2 Füße enger standen. Ich bretterte total schnell über die Hindernisse und hoffe dies einigermaßen auf den originalen Abstand umsetzen zu können. Wenn mir dies gelingt, zum Beispiel durch weiteres Zulegen an Schnelligkeit, bin ich sehr auf die Zeit gespannt.

Samstag 27. Juni

Wegen der anstehenden Meisterschaft in Göttingen, hatte ich heute frei.

Sonntag 28. Juni

Heute waren die Deutsche Junioren in Göttingen. Ich qualifizierte mich für die 100m Hürden. Das Starterfeld war mit 40 Leuten besetzt, darunter nur 4, die letztes Jahr bei den Deutschen Mehrkampf einen 7kampf absolviert hatten. Jedoch haben sich von denen 2 auf die Hürden spezialisiert, wo neben mir nur noch eine „echte“ 7kämpferin im Feld der Spezialisierten dabei war.

Der Wettkampf war für mich sehr anstrengend. Ich musste mich auf einem speziellen Aufwärmplatz aus Kunstrasen aufwärmen, ohne genau zu wissen, wann mein Lauf ist. Alles was ich wusste, ist, dass ich in einem von 5 Läufen sein werde, welche in einem Zeitabstand von 5min gestartet werden sollten. Somit war das Aufwärmen für eine Zeitspanne von +/- 10 min sehr neu und ungewohnt. 10Min vor dem ersten Aufruf zum „Callroom“ wusste ich, dass ich im ersten Lauf war. Ich machte noch ein paar Steigerungen und Abläufe auf dem Kunstrasen und begab mich dann in den Pavillon. Dort wurde meine Startnummer kontrolliert und meine Spikenägel mit einer extremen Genauigkeit gemessen. Weitere 5min gingen vorüber. Dann machten wir uns endlich auf den Weg ins Stadion. Wir mussten einer Dame folgen und durften die Reihenfolge, in die wir eingeteilt worden sind, nicht verlassen. Am Start angekommen lief ich dann zum ersten Mal über die Hürden und merkte dabei, dass ich nicht richtig in die Pötte komme. Jedoch war ich positiv gestimmt, da ich bei der unglaublich guten Konkurrenz sicherlich mitgezogen würde. Pünktlich zum angegebenen Wettkampfstart wurden wir nochmals namentlich vorgestellt. Die Nervosität und Spannung stieg in mir an. Der Starter piff, ich zog mich aus und legte meine Klamotten in den Wäschekorb, den ich vorher nur aus dem TV von großen Meets gekannt habe. Dann folgten Probleme mit der Zeitmessung und es zog sich eine gefühlte Ewigkeit hin. Am liebsten hätte ich mir nochmal etwas übergezogen und nochmal ein Ablauf gemacht, aber dies war verboten. Der erste Start war dann gleich ein Fehlstart von der Läuferin neben mir. Es folgte ein Weiterer und die Erste war ausgeschieden. Der dritte Start glückte dann endlich und ich lief das Rennen recht passabel. Ich hatte mir von dem Rennen eine neue Bestzeit erhofft, jedoch sprang diese nicht heraus. Der Lauf an sich war nicht aggressiv genug und zudem fühlte ich mich nicht „schnell“. Jedoch war es eine schöne Erfahrung in einem Lauf zu sein, bei dem 3 Hürdenläuferinnen waren, die schon internationale Hürdeneinsätze für Deutschland hatten. Jedoch zeigt dieser Wettkampf, wie unterschiedlich die Mehrkämpferinnen von den Individualistinnen sind.

Montag 29. Juni

Um mich von den gestrigen physischen und psychischen Strapazen zu erholen machte ich heute eine lockere Einheit. Ich lief locker auf dem Rasen, machte mit einem Gymnastikband etwas Stabilisation und dann noch Koordination.

Dienstag 30. Juni

Nachdem ich am Morgen aus Basel gekommen war, hatte ich am Abend Speerwurftraining in Wieseck. Die Speere flogen richtig super und ich konnte zum ersten Mal richtig Geschwindigkeit und Druck zum Abwurf hin entwickeln. Das war ein großer Fortschritt, den man auch gleich an den Wurfweiten über 40m sehen konnte. Ich denke in dieser Disziplin kann ich noch viel herausholen, da ich dort mein Potential noch lange nicht ausgeschöpft habe. Im Anschluss machte ich eine Medizinballwürfe an die Wand. Diese mache ich unglaublich gerne, da sie im Vergleich zum Krafttraining mit den Hantelstangen der Disziplin viel ähnlicher sind.

Als letzten Teil meines Trainings standen dann noch Sprünge an. Diese machte ich heute zum ersten Mal zusammen mit den Fußballern aus Wieseck. Diese sind gerade in der Vorbereitung und lassen nun die Trainingserfahrung meines Trainers in Sachen Sprint, Ausdauer und Kraft mit in ihr Training einfließen. Heute machten wir recht viele verschiedene Sprungvariationen mit anschließendem Sprint. Nach einer halben Stunde waren die Jungs dann so platt und sprachen mir ihren totalen Respekt aus, was das Training angeht. Sie hatten bis zu dieser Einheit keine Ahnung, wie sehr sich Leichtathleten für eine gute Leistung in der Vorbereitung schinden können.

Mittwoch 1. Juli

Endlich mal wieder Weitsprung! Darauf freute ich mich sehr. Zudem machten wir heute etwas besonderes im Training. Anstelle vom Brett ab zuspringen, stellten wir eine kleine Kiste vor die Grube. Ich nahm also Anlauf und sprang erhöht ab. Dies gab mir mehr Zeit in der Luft, da ich höher und weiter herausgekommen bin. Ziel dieses Trainings war es, meine Flugphase zu optimieren, was auch sehr gut klappte.

Im Anschluss an den Weitsprung lief ich über die Hürden, welche verengt standen und niedriger waren. Dies soll meine Trittfrequenz steigern.

Donnerstag 2. Juli

Wegen meiner Verletzung am Schienbein von einem Hürdenlauf (2 Wochen vor der Bundesliga) wurde ich heute bei meiner Physio mit einem Bluteigel behandelt. Dieses kleine Tier soll die Entzündung an meinem Schienbein „heraussaugen“ und den Heilungsprozess beschleunigen. Der kleine Wurm, welchen ich liebevoll „Murphy“ taufte, saugte ordentlich und fiel auch schon eine Stunde später mit dem Bauch voller Blut ab. Auf die Wunde habe ich eine Art Binde bekommen. Diese soll das nachblutende Blut aufsaugen. Ich dachte mir „Jaja, was soll denn da so groß nachbluten, bei dem kleinen Löchlein!“ Aber ich wurde des besseren belehrt. Am Abend bei einem Werfermeeting, bei dem ich Speer und Kugel machte, lief mir das Blut aus der Binde in den Schuh. Alles war voller Blut und es hörte nicht mehr auf zu laufen. Bei meinen Würfen wurde mir immer leicht Schwindelig und ich hatte einfach keine Kraft. Aus daher war ich mit meinem ersten Speerwurfwettkampf mit 37m zufrieden. Drastischer waren die Auswirkungen im Kugelstoßen, bei dem ich 10 ½ m stieß. Angepeilt waren von mir circa 1 m weiter. Nach dem Wettkampf war ich total platt und war froh, als ich am Abend im Bett lag.

Freitag 3. Juli

Heute geht es mir total schlecht. Ich denke es kommt noch von gestern. Aus diesem Grund werde ich heute nicht ins Training gehen und durch die Pause hoffentlich an Kraft und Energie gewinnen.

Samstag 4. Juli

Heute war ich locker traben und habe im Anschluss meinen durch Kräftigungsübungen Rumpf stabilisiert. Ich bin froh, dass es mir wieder besser geht und ich nicht mehr dieses „schlappe“ Gefühl habe.