

Dienstag der 26.Mai

Wegen meinem verletzten Zeh habe ich zusammen mit der Tochter meines Trainers Medizinballwürfe gemacht. Diese Würfe taten mir richtig gut. Ich mache diese sehr gerne, da sie vielen Bewegungen sehr ähnlich sind und ich so den Bewegungsablauf besser verinnerlichen kann.

Mittwoch der 27.Mai

Durch meinen 400m Lauf bei der Bundesliga, schaffte ich es mich für die 400m Hürden bei den Hessischen und den deutschen Junioren zu qualifizieren. Da ich diese Strecke noch nie gelaufen bin, richtete sich die heutige Trainingseinheit danach aus. Ich lief 5 Läufe über 5 Hürden, was in etwa 200m waren. Das Training ist immer noch regenerativ ausgerichtet. Daher war es sehr angenehm zu laufen. Das einzige was suboptimal ist, war mein Zeh, denn dieser drückte sehr im Schuh und schmerzte auch ein wenig.

Donnerstag 28.5.

Die Einheit begann mit selbstständiger Hürdenkoordination. Diese mache ich gerne mal alleine und ohne sie ständige Aufsicht meines Trainers. Jedoch kommt dann doch öfter mal ein Schrei über den Platz mit einer Verbesserung. Danach wechselte ich zum Hochsprung. Dort war ich ganz alleine mit Elmar und wir konnten richtig gut zusammen trainieren. Ich sprang einige Sprünge aus dem langen Anlauf und konzentrierte mich dabei nur auf mein Schwungbein. So langsam bekomme ich es in den Griff und kann es immer öfter einsetzen.

Freitag 29.5.

„*Keuch keuch*“ So kam ich wieder auf dem Platz an. Der Grund dafür war, dass ich nun immer eine Runde zum Einlaufen laufen muss. Diese soll ich nach Elmar „*sehr zügig*“ laufen. Im Anschluss dehnte ich mich und begann mit meinem neuen Krafttraining. Dieses stellte mir Elmar zusammen. Es sind nur noch drei Übungen und zwar Reißen, Aufsteiger und Bankdrücken.

Sonntag 31.5.

Heute machte ich einen Dauerlauf über 45 Minuten.

Dienstag 2. Juni

Ich taufte die Runde auf „*Die Runde der Qualen*“. Nach ihr dehnte ich mich und machte etwas stabilisation. Es standen Sprünge an und die sollten es in sich haben. Während der Sprünge merkte ich schon den Muskelkater, der sich zum schmuse an kündigte. Im Anschluss gab es noch 4x 120m in einem zügigen Tempo zu laufen.

Mittwoch 3. Juni

Das Training sollte eine schmerzhaft Angelegenheit werden. Mit unglaublichen Muskelkater vom Vortag lief ich mich ein und jammerte schon beim Dehnen rum. „*Heute sind Hürden dran!*“ sagte Elmar und ich dachte er machte Scherze. Aber dem war nicht so...wir stellten 7 Hürden m Wettkampfanlauf auf und ich sollte diese aus dem Startblock heraus laufen. Ihr könnt euch vorstellen wie sich das an gefühlt hat, wenn ich vorher vor Muskelkater kaum aufs Klo gehen konnte ;-). Nach bei dem ersten Lauf trat ich total in die 2. Hürde hinein, aber brachte den Lauf noch durch. „*kann es sein, dass du deine Beine merkst?*“ fragte Elmar. Dies bejahte ich. Daraufhin stellten wir die Hürden einen Fuß enger, sodass ich es leichter hatte den Abstand zu laufen. „*noch 9 Läufe. Nur zurückgehen und dann gleich den nächsten!*“ So die Anweisung vom Coach. Die Läufe lief ich alle sehr scharf, was heißt, dass ich sie flach überlief. Dabei schlug ich öfters mit meinem Nachziehbein an und zerstörte meine Lieblingslaufhose. Diese hatte am Ende 2 riesige Löcher am Knie und war in Blut getränkt. Die Läufe waren alle sehr gut. Ich kann zwischen ihnen wieder gut treten und das mit Muskelkater. Nach den Hürden lief ich noch zwei Läufe über 200m. Den ersten Lauf sehr schnell von Anfang bis Ende und den 2. Lauf in einem zügigen Tempo bis 50m vor dem Ziel und die letzten Meter mit voller Geschwindigkeit. Nach den Läufen wusste ich was ich gemacht hatte und war total froh, dass ich nun „erlöst“ war.

Donnerstag 4. Juni

Der Muskelkater will doch einfach nicht weggehen. So versuchte ich mich heute am Hochsprung. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wegen der Beine, lief es am Ende der Einheit recht gut. Ich traf mich gut beim Absprung und kam daher auch gut und schnell vom Boden weg. Jetzt muss ich noch öfter aus dem langen Anlauf springen um zu lernen die Geschwindigkeit noch besser in Höhe umzusetzen zu können. Dann muss ich auch noch bei hohen Höhen springen um die „Angst“ und den „Respekt“ im Kopf zu besiegen. Um wieder was für meine Schnelligkeit zu tun, standen Kurvenläufe an. Ich lief wieder mit einer zügigen Geschwindigkeit von Mitte der Kurve auf die Gerade und machte dann einen Antritt von circa 20m. Zum Abschluss nahm ich nochmal die Kugel in die Hand. Diese flog heute auch richtig weit! Mein Trainer war sehr zufrieden und ich war es auch. Das war ein schönes Ende für dieses Training.

Freitag 5. Juni

Heute stoppte ich das erste Mal meine Runde. Die Quälerei auerte heute genau 6 Minuten und 13 Sekunden. Jedoch muss ich sagen, dass sich die Runde immer besser laufen lässt. Das nächste mal will ich unter die 6 Minuten kommen. Bin mal gespannt, ob ich das schaffe und wie fit ich danach noch bin. Im Anschluss an das Einlaufen warf ich den Speer. Dies gelang mir heute sehr gut. Ich brachte richtig Zug hinter den Speer und mein Impuls gelang mir auch gut. Elmar war auch sehr zufrieden mit mir. Nachdem mein rechter Arm schlapp war und mir mein Zeigefinger vom Werfen schmerzte ging ich noch in den Krafraum und machte mein wöchentliches Krafttraining.

Samstag 6. Juni

Heute zog es mich wegen dem schlechten Wetter ins Schwimmbad. Ich schnallte mit meinen Aquajogginggürtel um und zog langsam meine Bahnen. Nach einer halben Stunde Schneckenjogging erlöste ich die Schwimmer, welche tapfer um mich herum schwammen und beendete meine Trainingseinheit.