

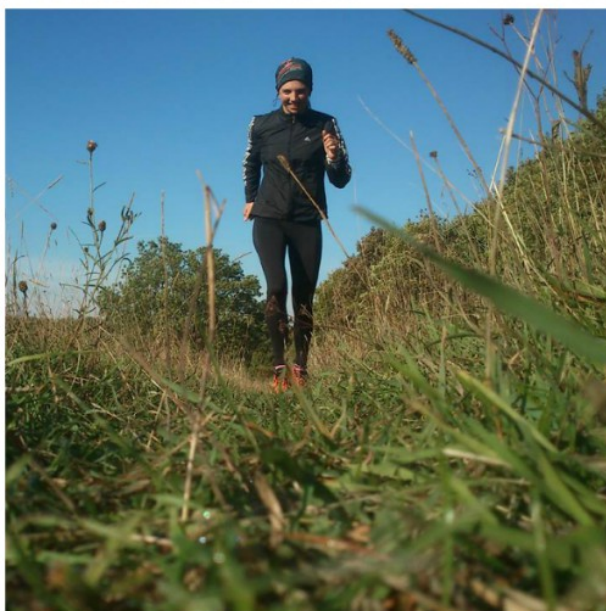
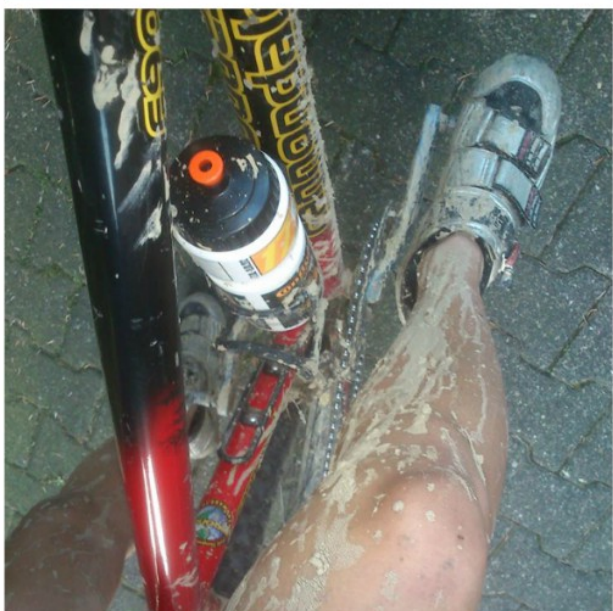
Off Season

Was haben Triathlet(inn)en und Igel gemeinsam? Naja, beide merken im Herbst, dass es Zeit ist, mal nen Gang runter zu schalten. So war der Oktober auch für mich der Monat, in dem ich mich mal auf die „faule Haut“ legen konnte – zumindest in sportlichem Sinne.

Der Körper braucht die Erholung, und auch der Kopf muss etwas Abstand bekommen, um Kraft zu tanken. Dafür bleibt mehr Zeit für andere Dinge, die im Trainings- und Wettkampfalltag manchmal zu kurz kommen. Doch der Herbst ist auch immer als Erkältungszeit bekannt – so hat es auch mich erwischt. Man soll sein Schicksal ja nicht provozieren, doch ich vermute, dass ich neulich beim Arzt zu laut getönt habe, dass ICH doch keine Gripeschutzimpfung brauche... Das hat man dann davon. Im Unterschied zum Igel, der den ganzen Winter verschläft, geht es für mich nun langsam wieder in die Vorbereitung auf die neue Saison. Die Witterungsbedingungen sind zwar eine harte Probe im Kampf gegen den inneren Schweinehund, aber, wie sagt man doch so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung... Vornehmlich werde ich in nächster Zeit auf dem MTB unterwegs sein, denn es fordert deutlich mehr als das Rennradtraining: Gleichzeitig werden Ausdauer, Kraftausdauer, Konzentration und Fahrtechnik geschult, dadurch ist es sehr abwechslungsreich und setzt die entscheidenden Trainingsreize. Außerdem macht es verdammt viel Spaß! Ansonsten widme ich mich im Augenblick dem Abschluss meines Studiums, meine Examensarbeit will noch geschrieben werden. Auch im Herbst wird es also nicht langweilig!

Off Season

by KatrinH - <https://www.beeathletica.com/blog/old/katrinh-blog/2013/11/off-season/>



Wie sieht euer Alternativ-Training aus?

Liebe Grüße, Katrin