



# DIE TRIPLETOMATE

"Um große Dinge zu erreichen braucht man zweierlei: einen Plan und gerade zu wenig Zeit."  
Leonard Bernstein

- ▶ Eine Tomate ist eine konzentrierte Trainingseinheit und von der Dauer unabhängig. Sie kann die gebräuchlichen 25 Minuten dauern, muss aber nicht.
- ▶ Für manche Aufgaben sind 25 Minuten zu viel, für andere zu wenig. Manchmal ist es nötig mit einer kleineren Zeiteinheit zu beginnen, und die Fähigkeit für eine längere Tomate langsam zu steigern.
- ▶ Eine Möglichkeit, mit der Tomate als Trainingswerkzeug zu spielen, ist, sie in drei Teile zu unterteilen. Jedes "Triple" ist 10 Minuten lang und hat einen **völlig anderen** Inhalt wie die anderen beide Teile.
- ▶ Eine Uhr zählt die 10 Minuten-Einheiten herunter und wird sofort wieder neu gestartet, wenn sie abgelaufen ist. Pause gibt es dann nach 30 Minuten.
- ▶ Durch die extrem kurzen Zeiteinheiten muss man sich die Arbeit noch kleingliederiger einteilen. Durch die Zeitnot entsteht wenig Spielraum für Ablenkungen, sowie viel Platz für Effizienz und gute Ideen.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Mache in zwei Wochen mindestens 8 Tripletomaten an acht verschiedenen Tagen.
- ☐ Notiere vorher den Inhalt jedes Tripels und dokumentiere danach deine Ergebnisse und was Du erlebt hast.
- ☐ Besprich deine Erfahrungen nach zwei Wochen mit Deinem Team.