



SPIELE MIT DEM PLAN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Wenn man sich vornimmt jeden Tag zu trainieren, einen Plan zu haben und seine Kapazität zu erfüllen, kann eine ganze Woche richtig lange sein.
- ▶ Genauso wie ein Fussballspieler Muskulatur aufbaut um 90 min auf dem Platz alles geben zu können, braucht jede andere Art von Beschäftigung, die man professionell, also ausdauernd und sich wiederholend machen möchte, eine Zeit für den Muskelaufbau.
- ▶ Die Muskulatur, um die es hier geht, ist aber eher eine innere Kraft sich zu konzentrieren, aufnahmefähig zu sein und andererseits so "gut" zu arbeiten, dass mehr Energie gewonnen wird, als es kostet.
- ▶ Genau wie körperliche Muskeln eine begrenzte Kapazität haben, haben "Arbeitsmuskeln" auch eine Obergrenze.
- ▶ Hier muss Du sehr achtsam mit Dir sein, denn Muskelkater gibt es hier bei Überlastung nicht. Dafür aber Müdigkeit, Unlust, Kopfweh oder Ähnliches.
- ▶ Wie auch im Sport ist ein gutes Training, ein Training, das diese Ausfallserscheinungen nicht produziert.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Plane zweimal eine halbe Woche am Stück.
- ☐ Lege fest, wie lange eine halbe Woche für dich dauert: 2, 3 oder 4 Tage. Nimm ein Maß, das Dir sehr leicht vorkommt.
- ☐ Bestimme, bevor Du die Woche beginnst, die Wochentage, die du beplanen möchtest.
- ☐ Schätze für jeden Tag Deine Kapazität (z.B. in Tomaten, siehe TOM 19) und dokumentiere am Abend, wie Dein Tag tatsächlich verlaufen ist.
- ☐ Zeige deine Dokumentation deinem Team, sprich mit Ihnen darüber und lass Dich von Ihnen zertifizieren.

