



WAS PASST IN EINE WOCHEN?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Parallel zu den ersten beiden TOM-Phasen, in denen die Tomatentechnik und der Tagesplan trainiert wird, ist auch das Training für die Wochenplanung aufgebaut.
- ▶ Zunächst ist es wichtig ein Gefühl für eine Wochenkapazität zu bekommen. Wieviel Zeit habe ich eigentlich neben allen Pflichtterminen in meiner Woche noch übrig, in der ich fit bin und trainieren kann?
- ▶ Es bietet sich an, die Zeit in Tomateneinheiten einzuteilen. Das macht die Zeit, die innerhalb einer Woche fürs Training zur Verfügung steht, gut messbar.
- ▶ Wenn Du diesen Move machst, versuche davon auszugehen, ein Pensum zu planen, das Du über längere Zeit halten kannst. Wenn Du zu viel in diesen Move packst, hast Du später, wenn Du die gemessene Wochenkapazität als Vorlage für eine Wochenplanung nimmst, nicht mehr die Ausdauer es auch über mehrere Wochen durchzuhalten.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Notiere in zwei Wochen alle Tomaten, die Du gemacht hast.
- ☐ Wenn du einen Tag kein Tagebuch führst, weil Du Pause brauchst, lass es auch in Deine Wochendokumentation mit einfließen. An diesem Tag hast Du eine Kapazität von 0 Tomaten.
- ☐ Brich Deine Tageskapazität auf Tomaten herunter, sodass Du am Ende sehen kannst, an welchem Tag Du welche Tomaten gemacht hast.
- ☐ Berechne Deine durchschnittliche Wochenkapazität in Tomateneinheiten.
- ☐ Zeige Deine Dokumentation Deinem Team und lass Dich zertifizieren.

