

Analyse der Frühlingssaison

Bereich	Ziel/Plan zur Umsetzung	Auswertung
Resultate	<p>Ziele:</p> <p>Optimal: JEC – Top 10 Rangierung</p> <p>Normal: Top 5 – Jahrespunktliste, Wiederselektion Juniorenkader</p> <p>Minimal: Top 12 – Jahrespunktliste</p>	Trotz der Verletzung und den so verpassten Testläufen bin ich auf gutem Weg, mein Optimalziel zu erreichen. In der nationalen Saison konnte ich konstante Läufe zeigen, und trotz der Mitteldistanz-SM ist ein Top 5 Resultat in der Punktliste ebenfalls noch möglich.
O	<p>Ziel: Minimierung der Fehlerminuten auf ein Minimum</p> <p>Umsetzung: Vor jedem Techniktraining mindestens ein O-technisches Ziel formulieren und nach dem Training auswerten</p>	Die Auswertung der Trainings lief sehr gut, ich machte v.a. durch das Trainingslager in Schweden grosse Fortschritte, welche ich an der Jukola umsetzen konnte(siehe Jukola-Auswertung). Für die Zielsetzungen vor jedem Training muss ich noch eine Lösung finden.
L	<p>Ziel: Verbesserung der 3000er Zeit auf ca. 9:20</p> <p>Umsetzung: Leistungssteigerung mit ausgewogenem Grundlagen- training sowie Alternativsport in Balance zur Erholung</p>	Im 3000er erreichte ich eine Zeit von 9:26, was einer Verbesserung von 22 Sekunden entspricht. Diese gute Leistung zeigt, dass mein Trainingsumfang gut war.
M/PsychOL	Ziel: Verbesserung der Leistungen unter Gegnerkontakt sowie erfolgreiches Abschliessen des PsychOL-Projektes	<p>Während dem Lauf denke ich zwar nicht an das Wort, welches ich mir erarbeitet habe. Aber das PsychOL Projekt half mir, die Routenplanung durchzuführen. Seit dem Trainingslager in Sumiswald geht die Routenplanung bei mir beinahe automatisch.</p> <p>Meine Leistung unter Gegnerkontakt kann ich noch verbessern. Vor allem die Nacht-SM war eine Enttäuschung (eigene, langsamere Route anstatt im Tram).</p>
U	Abschliessen des Gymnasiums, Studienbeginn	Auf bestem Weg dazu ☺

Weitere Dokumente zur Auswertung: Spezifische Auswertungen zu Schweden TL, Testläufe, Jukola

Zielsetzung Herbst

Mein Ziel ist nach wie vor ein Top 10 Resultat am JEC in Belgien. Um überhaupt auf Belgien reisen zu können ist sinnvolles Training nötig. In den 10 Wochen zwischen der Maturreise und dem Studienbeginn habe ich mit der Swiss O Week und dem Trainingslager mit dem Zürikader eine Woche später zwei intensive Wochen vor mir. Diese zwei Wochen bilden eine gute Grundlage für die Herbstsaison, dazu gehört natürlich das individuelle Training. Diese muss ich auf die kommende zweite Hälfte etwas ausbauen, da mir nun alle Sportstunden entfallen. Lösungen sind ein zusätzliches Quertraining (teilweise auch mit dem NLZ-Kartentraining kombiniert?), ein Unihockeytraining mit den K&S-lern sowie noch ein weiteres beliebiges Training. Somit kann ich hoffentlich die Lücke schliessen, die der Kantiabschluss offen lässt.