Zielsetzung für das TL Schweden 2014 Thomas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bereich | Ziele | Auswertung |
| O | Ich will während diesem Trainingslager meine bereits gemachten Erfahrungen in Skandinavien nützen und ausbauen.  **Umsetzung**  *Vorbereitung*: Vor dem Trainingslager nehme ich noch einmal die Karten des letztjährigen O-Ringens hervor und werte nochmals meine Fehler aus.  *Während des Trainingslager*: Jeweils konkrete Vorbereitung/Zielsetzung und Auswertung der Trainings. | Ich denke, dass ich das Ziel einigermassen zufriedenstellend ausführen konnte. Vor allem meine Entwicklung vom Beginn des Trainingslagers zum Ende beeindruckt mich: Ich bewegte mich viel sicherer(physisch und technisch) im Gelände und konnte mein Laufkonzept sehr gut anwenden. |
| L | Trotz der strengen Woche versuche ich die Variation der Intensitäten zu nutzen um für die intensiven Trainings und den Langdistanz-Testlauf fit zu sein.  **Umsetzung**  Bei extensiven Einheiten im extensiven Bereich laufen und nicht zu schnell unterwegs sein. | Hier habe ich mich und das Trainingslager völlig falsch eingeschätzt: Die Bahnen waren vor allem zu Beginn des Trainingslagers relativ lang und ich hatte im Gelände jeweils Pulsdaten mind. im mittleren Bereich(auch in den extensiven Trainings). Die erste Wochenhälfte war ziemlich am oberen Limit für meinen Körper. Ich hätte früher in Betracht ziehen müssen, abzukürzen. |
| M | Klar Training von Freizeit unterscheiden: Während der Trainings stets bei der Sache sein.  **Umsetzung**  Genug früh umgezogen und bereit fürs Training sein, um genügend Zeit zu haben um die Zielsetzung noch einmal durchzugehen | Mein grösstes Problem war, dass ich mir meinen Zielsetzungen unmittelbar vor dem Training zu wenig bewusst war. Folge: Teilweise unkonzentrierter Start, nicht ganz bereit. Da half es auch nicht, dass ich genügend früh umgezogen war. Für ein nächstes Mal habe ich besser ein Blatt/Heft für meine Zielsetzungen dabei, welche ich dann in das Training mitnehmen kann. |
| U | Meinen Teil zu einer guten Stimmung beitragen!  **Umsetzung**  So wenig wie möglich im Internet/am Handy sein.  **Wird garantiert en Hit! ☺** | Ich denke, dieses Ziel konnte ich recht gut erfüllen. Zwar war mir nicht bewusst, dass wir immer mit GPS laufen und auswerten(was natürlich meine Internet Zeit erhöhte). Das Lager war mega cool! Ich freue mich auf das nächste Mal. ☺ |