

Costa Brava – Trainingscamp

An Kataloniens „wilder Küste“ will ich mir die Grundlagen erarbeiten für ein erfolgreiches Jahr 2007. Das heißt tagsüber viele Kilometer auf dem Rad sammeln, vor dem Frühstück laufen und abends noch in die Schwimmhalle.

Samstag, der 30.12.2006: Juhu, heute ist der erste 3-er Block (3 Tage intensives Training) geschafft. Wir trainieren hier zwar noch nicht so hart wie im Frühjahrstrainingslager, aber die Menge macht auch müde und mein Physiotherapeut musste ganz schön arbeiten bis er mich wieder fit hatte.

Sonntag, der 31.12.2006: 7.00 Uhr Frühstückslauf, danach von 10.00-14.00 Uhr Radausfahrt, mit 8 Sprints von 0 auf 35 km/h. Das Ganze bei perfekten Wetterverhältnissen, 18 Grad und Sonne – genau die richtige Jahreszeit, um der kalten und nassen Heimat zu entfliehen.

Montag, der 1.1.2007: Prost Neujahr/ Feliz anno nuevo, heute gilt's 180 km Rad zufahren. 2007 wird ja schließlich keine Spazierfahrt und die Konkurrenz schläft nicht oder heute doch?

Dienstag, der 2.1.2007: Nach einem kurzen leichten Frühstück (mit viel Kaffee) gehen wir in die Schwimmhalle. 3,6 km stehen auf dem Programm, dabei liegt der Schwerpunkt auf der Arm-Kraft, fast die Hälfte des Trainings sind wir nur Arme geschwommen. Danach Rad fahren. 60 km nach der langen Tour gestern heute ganz locker. Direkt anschließend springe ich in meine Laufschuhe und laufe noch 1 1/2 Stunden in der Abendsonne. Heute kommt mir nach dem gestrigen Tag alles leicht und entspannt vor – es läuft.

Mittwoch, der 3.1.2007: Mein Geburtstag...und Ruhetag!
Um auch Land, Leute und Kultur kennen zu lernen fahren wir nach Barcelona. Ich bin begeistert von der Stadt: von riesigen Allees geht es direkt in kleine Gässchen mit vielen versteckten Plätzen und Hinterhöfen. Die Stadt lebt, tagsüber und nachts – aber da sitzen wir schon wieder im Auto nach Palamos in unsere Unterkunft, um uns durch genügend Schlaf für den letzten 3-er Block vorzubereiten.

Donnerstag, der 4.1.2007: Die letzten Tage stehen ganz „im Zeichen der Kraft“.
Wir beginnen den Tag mit Bergläufen, um uns die nötige Kraftausdauer fürs Laufen zu erarbeiten. Danach geht es auf das Rad und viel Kraft in die Berge. Mit dem größt möglichen Gang so langsam wie möglich den Berg hoch fahren. Das ist anstrengend und kraftraubend, aber eine Abwechslung zu den Ausdauerseinheiten und daher macht es mir Spaß in der Sonne den Berg hoch zutreten. Danach gehen wir zur „Entspannung“ noch 2 1/2 km Schwimmen.

Freitag, der 5.1.2007: Morgens absolvieren wir unser letztes Schwimmtraining in diesem Trainingslager und mittags geht es auf's Rad. 4 Stunden Rad fahren und direkt danach laufen. Die ersten 5 Minuten im Wettkampftempo, der Rest locker. So ein Koppeltraining ist wichtig, um den Wechsel vom Rad fahren auf's anschließende Laufen zu üben.

Samstag, der 6.1.2007: Letzter Trainingstag und Abreisetag. Wir machen einen Frühstückslauf und nach dem anschließend wohlverdienten Frühstück schwingen wir uns auf die Räder, um die letzte Kraft-Einheit zu fahren.

Danach gibt's noch eine große Portion Nudel für jeden, dann werden die Autos beladen und wir machen uns auf den Heimweg.

Das war ein perfekter Einstieg in die Saison, wir hatten zwei gute Trainingswochen mit super Bedingungen und nebenbei auch noch ein bisschen Spaß.

Bis bald Svenja