

Trainingslager Palamós 07/08

Palamós ist auch dieses Jahr wieder der Ort an dem ich meine ersten Radkilometer sammle. 11 Tage Trainingslager im schon recht angenehm warmen Spanien. Das Rad fahren steht im Vordergrund, Laufen fängt nach kleinen Verletzungsproblemen wieder an und Schwimmen kann ich im Winter auch zu Hause.

Mittwoch, der 26.12.2007: Nach einer langen Nacht kommen wir hier an. Noch ein bisschen Schlaf, ein starker Kaffee und los geht ´s zum Laufen. Ein lockerer Lauf um die Beine zu lockern, anschließend schwingen wir uns auf die Räder und fahren 2 Stunden gemütlich Rad. Nach dem Abendessen mache ich noch ein Kraftzirkeltraining. Am ersten Tag wird nichts überstürzt, ich gehe früh ins Bett und schlafe gut – das Training kann beginnen.

Donnerstag, der 27.12.2007: Morgens stehen 4,5 km Schwimmen auf dem Plan. Ein tolles Schwimmbad hier, die Einheit hast Spaß gemacht. Nach einem ausgiebigen Frühstück heißt es Rad fahren, mein Knie erlaubt mir 2 ½h, danach gehe ich noch eine halbe Stunde laufen.

Freitag, der 28.12.2007: Nach einer Tasse Kaffee betreten wir das Schwimmbad. 30x100m-hört sich schlimmer an als es ist, ich bin gut geschwommen. Auf dem Rad verbringe ich heute 3h, gleich anschließend laufe ich noch 30 min und der Kraftzirkel ist auch heute wieder Programm.

Samstag, der 29.12.2007: Der erste Ruhetag! Wir fahren nach Barcelona und machen einen Tag die Stadt unsicher.

Sonntag, der 30.12.2007: Der 2 Trainingsblock fängt gemütlich an. Frühstück, schwimmen, dann direkt aufs Rad. Wir fahren heute Küstenstraße – 3h lang super Panorama, Blick aufs azurblaue Meer. Auch heute wird wieder gekoppelt (nach dem Radfahren direkt anschließendes Laufen). Der Trainingstag endet mit Kraft – und Dehnübungen am Strand. (Bild)

Montag, der 31.12.2007: Der letzte (Trainings-) Tag im Jahr, den muss man nutzen. Morgens 4km schwimmen, mittags 4h Radfahren und anschließend laufen. Das Jahr hat einen guten Abschluss, 2008 kann kommen!

Dienstag, der 1.1.2008: Frohes Neues Jahr!
Das erste Lauftraining ist super. Ich mache morgens ein Fahrtspiel (Lauf mit Variationen der Geschwindigkeit) an der Küste entlang und freue mich dass es so gut läuft.
Danach steht wieder Rad fahren auf dem Plan - 3h. Leider habe ich am Schluss der Ausfahrt auch schon den ersten Platten. Naja, wenn das der einzige Plattfuß im Jahr bleibt, dann ist ´s gut.

Mittwoch, der 2.1.2008: Heute ist der zweite wohlverdiente Ruhetag. Ausschlafen ist angesagt und der Rest des Tages ist auch eher ruhig. Abends geh ich noch ein bisschen locker Schwimmen.

Donnerstag, der 3.1.2008: Mein Geburtstag! Morgens gehe ich eine Stunde laufen, anschließend heißt es Rad fahren. Leider ist das Wetter heute nicht so gut, 3h lässt uns der Regen in Ruhe, dann stürmt es und ich mache noch 1h Athletik, im Haus.

Freitag, der 4.1.2008: Heute ist der große Tag, besser gesagt der lange Tag. 6h Rad fahren stehen auf dem Plan. Wir schaffen 180 km – perfekt und Spaß hatten wir, auch wenn es zwischendurch hart war, auch dabei. Abends gehen wir zum Lockern noch 1,5 km schwimmen.

Samstag, der 5.1.2008: Der letzte Tag und Abreisetag. Nach dem gestrigen Training lassen wir den Tag langsam angehen. Nach dem Frühstück laufen wir 45 min locker und dann heißt es auch schon Autos packen und los geht 's Richtung Heimat.

Sommersonne im Winter – ich hatte zwei super Trainingswochen und bin motiviert für die Saison 2008.