

Vorbereitung auf einen 10-Kilometer-Lauf



Dokumentation meines Ausdauerprojekts

Kantonsschule Wohlen

G4G

02.05.2021

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Eingangs- und Ausgangstest.....	2
3. Trainingsplanung	4
4. Trainingstagebuch	7
5. Schlussdiskussion	13

1. Einleitung

Im Herbst 2020 beschäftigten wir uns im Ergänzungsfach Sport mit den theoretischen Grundlagen der Ausdauer. Ursprünglich war geplant, dass wir parallel zur Theorie einen Trainingsplan erstellen und abschliessend am Swiss City Marathon am 10-Kilometer-Lauf in Luzern teilnehmen. Das Coronavirus hat uns dabei leider einen Strich durch die Rechnung gemacht und wir mussten das Trainingsprojekt auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

Im Februar 2021 startete ich mein neunwöchiges Trainingsprojekt. Das Ziel des Trainingsprojekts ist es, die Trainingsgrundsätze und Prinzipien korrekt in die Praxis umzusetzen, sowie die aerobe als auch die anaerobe Ausdauerleistung mit gezielten Trainingseinheiten zu verbessern. Um die Leistungssteigerung beobachten zu können, wurde ein Eingangs- und ein Ausgangstest absolviert. Zudem verfolgte ich das Ziel, mich möglichst optimal auf einen 10 Kilometerlauf vorzubereiten.

Um diese Ziele zu erreichen, erstellte ich einen Trainingsplan, der drei Trainingseinheiten pro Woche beinhaltet. Ich absolvierte zusätzlich zu den zwei individuellen Trainings noch ein HIT-Training im Unterricht. Dabei wurden alle Trainingseinheiten mit der Garmin Forerunner 945 zur Trainingsdokumentation aufgenommen.

2. Eingangs- und Ausgangstest

Um die Verbesserung der Ausdauerleistung zu messen, wurde zu Beginn und am Ende des Trainingsprojekts ein 5-Kilometer-Lauf absolviert. Es galt die einkilometerlange Bünzrunde in der Nähe der Kantonsschule Wohlen fünf Mal zu laufen. Für die Auswertung der beiden Tests trug ich die Garmin Uhr mit dem dazugehörigen Pulsgurt, um möglichst genaue Aufzeichnungen zu bekommen.

Mit dem Eingangstest am 23. Februar 2021 startete das neunwöchige Laufprojekt. An jenem Tag fühlte ich mich sehr fit und zudem war das Wetter perfekt. Die 4,90 Kilometer lief ich in einer Zeit von 26:33 Minuten und einer Pace von 5:25 min/km. Dabei hatte ich eine durchschnittliche Herzfrequenz von 190 bpm.

In der siebten Trainingswoche, respektive am 8. April 2021 wurde der 5-Kilometer-Lauf zum zweiten Mal durchgeführt, um zu sehen, wie sich unsere Leistung durch den Trainingsplan verbessert hat. An jenem 8. April 2021 fühlte ich mich nicht so fit wie beim Eingangstest. Aufgrund der vielen Prüfungen war ich psychisch ziemlich gestresst. Trotzdem lief ich die 4,97 Kilometer in einer Zeit von 25:32 Minuten und einer Pace von 5:08 min/km. Die durchschnittliche Herzfrequenz lag bei 196 bpm.

Wenn man den Eingangs- und Ausgangstest miteinander vergleicht kann eine klare Steigerung in der schnelleren Laufzeit festgestellt werden. Beim Ausgangstest war ich 61 Sekunden schneller als beim Eingangstest. Auch wenn man sich die Rundenzeiten in der Abbildung 1 und Abbildung 2 anschaut, kann man eine klare Leistungssteigerung erkennen. Während ich beim Eingangstest den schnellsten Kilometer mit einer Pace von 5:12 min/km absolvierte, rannte ich beim Ausgangstest die ersten zwei Kilometer je mit einer Pace von unter 5 min/km.

Runden ▲	Zeit	Gesamtzeit	Distanz	Ø Pace
1	5:12.3	5:12.3	1.00	5:12
2	5:27.2	10:39	1.00	5:27
3	5:29.5	16:09	1.00	5:29
4	5:33.4	21:42	1.00	5:33
5	4:50.5	26:33	0.90	5:22
Übersicht	26:33	26:33	4.90	5:25

Abbildung 1: Rundenzeiten beim Eingangstest.

Runden ▲	Zeit	Gesamtzeit	Distanz	Ø Pace
1	4:42.0	4:42.0	1.00	4:42
2	4:59.3	9:41.3	1.00	4:59
3	5:15.5	14:57	1.00	5:16
4	5:31.4	20:28	1.00	5:31
5	5:03.9	25:32	0.97	5:14
Übersicht	25:32	25:32	4.97	5:08

Abbildung 2: Rundenzeiten beim Ausgangstest.

Beim Vergleich der Pulsdaten konnte leider keine Verbesserung festgestellt werden. Im Ausgangstest war meine durchschnittliche Herzfrequenz 196 bpm, während sie beim Eingangstest «nur» 190 bpm betrug. Auch kann man in den Abbildungen keinen klaren Knick erkennen, um zu sehen wo die anaerobe Schwelle liegt. Die höheren Pulszahlen im Ausgangstest lassen sich sicherlich aufgrund der höheren mentalen Belastung und der wärmeren Temperaturen erklären. Auffallend im Ausgangstest ist der langsame Anstieg bis zu 200 bpm. Danach schwankte meine Herzfrequenz immer um diesen Bereich herum. Beim Eingangstest hingegen schlug mein Herz nie mehr als 196 bpm.

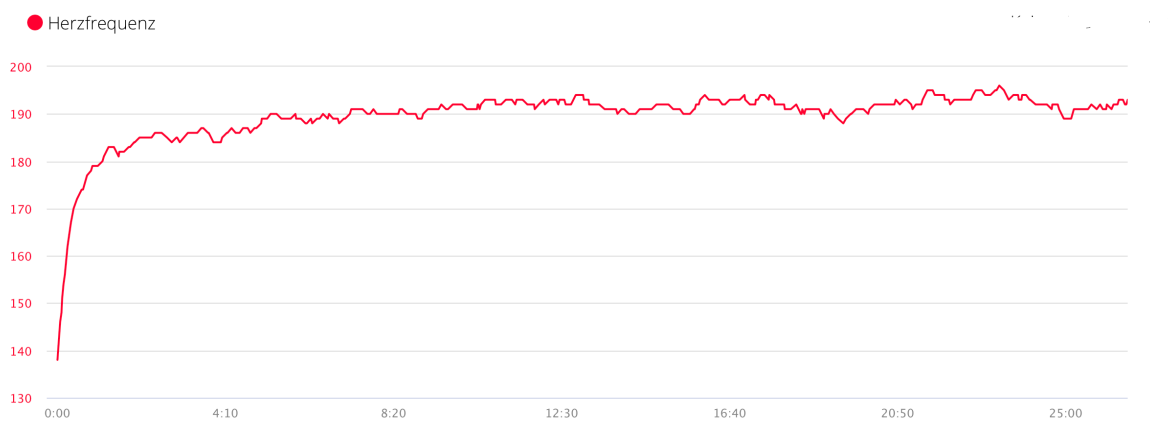


Abbildung 3: Herzfrequenz während des Eingangstests.



Abbildung 4: Herzfrequenz während des Ausgangstests.

3. Trainingsplanung

Um mich optimal auf den 10-Kilometer-Lauf vorzubereiten, erstellte ich einen neunwöchigen Trainingsplan, in dem ich verschiedene Trainingsprinzipien und Gesetzmässigkeiten beachtete. Pro Woche (Mikrozyklus) absolvierte ich drei verschiedene Trainingseinheiten. Um verschiedene Reize zu setzen und somit das Reizschwelligengesetz einzuhalten, plante ich pro Woche jeweils einen Dauerlauf, ein HIT-Training und das dritte Training war meistens eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining im Rahmen eines Turnvereintrainings oder eine lockere Laufeinheit. Bei den Dauerläufen unterschied ich zudem zwischen extensivem und intensivem Dauerlauf.

Um der Monotonie entgegenzuwirken und um die Trainingsbelastungen zu variieren, baute ich nebst den Dauerläufen und den HIT-Trainings auch Bergläufe, Intervall-Trainings und Fahrradeinheiten in den Trainingsplan ein. Zudem rannte ich fast nie die gleiche Strecke zwei Mal. Dadurch blieb ich über die ganzen neun Wochen motiviert.

Innerhalb des Makrozyklus, der sich über einen Zeitraum von neun Wochen erstreckt, wurde das Prinzip der Wiederholung und Kontinuität sowie das Gesetz der Homöostase und der Superkompensation beachtet. Damit es zu einer Leistungssteigerung kommen kann, müssen ähnliche oder gleiche Reize in zeitlich richtigen Abständen immer wieder auf den Menschen einwirken. Um das Prinzip der progressiven Leistungssteigerung einzuhalten, musste ich die Belastungen von Zeit zu Zeit dem neuen Funktionszustand angleichen. In der zweiten Woche plante ich einen intensiven Dauerlauf von 40 Minuten. Innerhalb der neun Wochen stiegen sowohl die Belastungsdauer als auch der Belastungsumfang bei den intensiven Dauerläufen. Am Ende des Trainingprojektes lief ich einen intensiven Dauerlauf von 70 Minuten. Dadurch konnte sich auch mein Körper allmählich an die Laufdistanz von zehn Kilometer gewöhnen.

In der Gestaltung des Makrozyklus plante ich in der vierten und in der achten Woche eine Regenerationswoche. Dabei wurden zwei Erholungsläufe und ein HIT-Training absolviert. In diesen beiden Regenerationswochen soll sich der Organismus erholen und die Glykogenvorräte wieder in den Ausgangszustand gebracht werden.¹

In der nachfolgenden Tabelle ist der Trainingsplan ersichtlich. Die gelben Felder sind Trainings im Rahmen des Turnvereins und die blauen Felder sind Tests.

¹ Friedrich, Wolfgang: Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis. 3. Überarbeitete Auflage. Balingen 2016, S. 31-53.

Infos Abkürzungen: EL= Einlaufen; AL= Auslaufen

Woche	Datum	Trainingsmethode	Bemerkung	Durchführung/ Bemerkung
1	23.2.2021	5 km Testlauf	Eingangstest	Ja
1	26.2.2021	Intervall-Training	10 min EL, 5 x 3 min mit 3 Minuten Pause nach jeder Belastung, 10 min AL	Ja
1	27.2.2021	Fahrradfahren	50 Minuten	Ja Nicht mit der Uhr aufgenommen!
1	28.2.2021	Langsamer Dauerlauf (Extensiver Dauerlauf)	40 Minuten	Ja
2	3.3.2021	Intensiver Dauerlauf	40 Minuten	Ja
2	4.3.2021	HIIT: Bangsboe (30- 20-10 Sekunden)	30 s: locker 20 s: moderat 10 s: maximal 3 Serien à 5 Durchgänge mit 2 min Pause zwischen den Serien	Ja
2	6.3.2021	Fahrradfahren	2 Stunden	Ja
2	7.3.2021	Intensiver Dauerlauf	50 Minuten	Ja
3	9.3.2021	Krafttraining Turnverein	Beine und Bauch	Ja Nicht mit der Uhr aufgenommen!
3	10.3.2021	Lockerer Dauerlauf (Extensiver Dauerlauf)	40 Minuten	Ja
3	11.3.2021	HIIT: 4-2-4-2-4		Ja
3	12.3.2021	Ganzkörperworkout	20 min	Ja Nicht mit der Uhr aufgenommen!
3	13.3.2021	Intensiver Dauerlauf	55 min	Ja
4	16.3.2020	Gymnastiktraining Turnverein	45 min	Nein Zu schlechtes Wetter.

4	17.3.2021	Erholungslauf	30 min	Ja
4	18.3.2021	HIT: 4 x 4 Minuten	4 Durchgänge à 4 min hohe Belastung und danach 3min lockeres Traben	Ja
4	20.3.2021	Erholungslauf	30 min	Ja
5	24.3.2021	Intensiver Dauerlauf	60 min	Ja
5	25.3.2021	HIT: 10 x 200m	200m Sprint, 90 sek lockeres Traben insgesamt 10 Durchgänge	Ja
5	26.3.2021	Turnverein Training: extensiv	Lockeres Joggen. 3 x Stops um Kraftübungen zu machen. 3 x kurzer Berglauf	Ja
6	31.3.2021	Intensiver Dauerlauf	65 min	Ja
6	1.4.2021	HIT: 2x10x15		Ja
6	3.4.2021	Lockerer Dauerlauf (Extensiver Dauerlauf)	30 min	Ja
7	6.4.2021	5-Kilometer-Testlauf	Ausgangstest	Nein. Wurde auf den 8.4 verschoben.
7	9.4.2021	Turnverein Training: extensiv	Lockeres Joggen. In der Hälfte 15 Kraftübungen.	Ja
8	13.4.2021	Erholungslauf	40 min	Ja
8	16.4.2021	Turnverein Training: extensiv	Lockeres Joggen + 2x kurzer Berglauf	Ja
8	18.4.2021	6x Berglauf + 20 min lockeres Joggen.	Berglauf circa 100m	Ja
9	20.4.2021	Intensiver Dauerlauf	70 min	Ja
9	23.4.2021	Turnverein Training: extensiv	10 min lockeres Joggen, 1 x Berglauf, Fussball	Ja
9	25.4.2021	Lockerer Dauerlauf (Extensiv)	50 min	Ja
10	29.4.2021	10 Kilometer Lauf		Ja

4. Trainingstagebuch

Nebst der Distanz, der Zeit und der Pace, schaute ich während den Trainings auch, in welchen Herzfrequenzbereichen ich trainieren will. Herzfrequenz-Bereiche sind ein nützlicher Messwert für die Trainingsintensität. Jeder Herzfrequenz-Bereich hat während des Trainings eine spezielle Wirkung auf den Körper. Im Allgemeinen sind die niedrigen Bereiche am besten für das Einwärmen und die Erholung geeignet, während die höheren Bereiche zu Anpassungen und Verbesserungen führen. Ich habe dabei folgende fünf Bereiche unterschieden:

- Bereich 1 (Warm up): 50 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz → 104 – 146 bpm
- Bereich 2 (Leicht): 70 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz → 146 – 166 bpm
- Bereich 3 (Moderat): 80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz → 166 – 187 bpm
- Bereich 4 (Intensiv): 90 bis 95 % der maximalen Herzfrequenz → 187 – 198 bpm
- Bereich 5 (Maximal): 95 bis 100 % der maximalen Herzfrequenz → 198 – 208 bpm

Zusätzlich habe ich im Trainingstagebuch auch notiert, wie ich mich vor und während der Trainingseinheit gefühlt habe und wie die empfundene Anstrengung war.

Woche	Datum	Trainingsmethode	Distanz (km)	Zeit (min)	Pace (min/km)	HF-Durchschnitt (bpm)	Zeit in HF-Bereichen	Befinden	Anstrengung (1 – 10)
1	23.2.2021	5 km Testlauf	4.90	26:33	5:25	190	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 21:30 (81%) Bereich 3: 4:43 (18%) Bereich 2: 0:16 (1%) Bereich 1: 0:04 (0%)	Stark	7
1	26.2.2021	Intervall Training: 5 x 3 x 3	7.46	50:10	6:43	173	Bereich 5: 0:55 (1%) Bereich 4: 13:33 (27%) Bereich 3: 16:39 (33%) Bereich 2: 16:03 (32%) Bereich 1: 2:51 (5%)	Stark	8 Konnte die letzten 3 min nicht mehr in vollem Tempo rennen

1	27.2.2021	Fahrradfahren	-	circa 50	-	-	-	Normal	1
1	28.2.2021	Lockerer Dauerlauf (extensiver Dauerlauf)	6.07	40:52	6:44	162	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 5:42 (13%) Bereich 2: 34:48 (85%) Bereich 1: 0:22 (0%)	sehr stark (War manchmal schwierig, nicht «zu schnell» zu joggen)	2
2	3.3.2021	Intensiver Dauerlauf	7.02	40:21	5:45	176	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 2:09 (5%) Bereich 3: 32:45 (81%) Bereich 2: 1:25 (3%) Bereich 1: 3:37 (8%)	sehr stark	6
2	4.3.2021	HIT: Bangsboe (30-20-10 Sekunden)	3.38	21:07	6:15	180	Bereich 5: 1:24 (6%) Bereich 4: 8:27 (40%) Bereich 3: 6:48 (32%) Bereich 2: 3:50 (18%) Bereich 1: 0:38 (2%)	stark	5
2	6.3.2021	Fahrradfahren	30.65	1:52:36		138	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 8:05 (7%) Bereich 2: 23:42 (21%) Bereich 1: 1:19:56 (70%)	stark (Cool als Abwechslung)	2
2	7.3.2021	Intensiver Dauerlauf	8.84	50:04	5:40	182	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 14:11 (28%) Bereich 3: 32:47 (65%) Bereich 2: 1:57 (3%) Bereich 1: 1:08 (2%)	stark	8

3	9.3.2021	Krafttraining Turnverein	-	circa 30	-	-	-	normal	4
3	10.3.2021	Lockerer Dauerlauf (extensiver Dauerlauf)	5.78	40:03	6:56	156	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 0:30. (1%) Bereich 2: 36:38 (96%) Bereich 1: 0:54 (2%)	sehr stark	1
3	11.3.2021	HIT: 4-2-4-2-4	4.16	24:56	5:59	179	Bereich 5: 1:12 (4%) Bereich 4: 8:56 (35%) Bereich 3: 9:02 (36%) Bereich 2: 5:31 (22%) Bereich 1: 0:13 (0%)	normal	5.5
3	12.3.2021	Ganzkörperworkout	-	circa 20	-	-	-	normal	2
3	13.3.2021	Intensiver Dauerlauf	9.13	52:46	5:47	189	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 42:56 (81%) Bereich 3: 9:17 (17%) Bereich 2: 0:23 (0%) Bereich 1: 0:10 (0%)	stark	9 Es war sehr stürmisch.
4	17.3.2021	Erholungslauf	4.31	30:07	7:00	153	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: (0%) Bereich 2: 28:54 (95%) Bereich 1: 1:13 (4%)	normal	2.5 Hat geschneit. War deshalb etwas schwierig zum atmen.
4	18.3.2021	HIT: 4 x 4 Minuten	4.26	25:29	5:59	176	Bereich 5: 1:39 (6%) Bereich 4: 9:54 (38%) Bereich 3: 5:57 (23%) Bereich 2: 3:47 (14%) Bereich 1: 4:12 (16%)	sehr stark	7

4	20.3.2021	Erholungslauf	3.96	27:26	6:56	156	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: - (0%) Bereich 2: 26:47 (97%) Bereich 1: 0:32 (1%)	normal	2
5	24.3.2021	Intensiver Dauerlauf	10.70	1:00:02	5:37	188	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 48:37 (80%) Bereich 3: 9:39 (16%) Bereich 2: 0:51 (1%) Bereich 1: 0:54 (1%)	schwach (sehr stressig in der Schule → hohe mentale Belastung)	8.5
5	25.3.2021	HIT: 10 x 200m	3.84	31:09	8:07	168	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 5:15 (16%) Bereich 3: 9:31 (30%) Bereich 2: 16:18 (52%) Bereich 1: 0:05 (0%)	normal	10 sehr sehr intensiv
5	26.3.2021	Turnverein Training: extensiv	3.50	36:45	10:31	147	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 12:28 (33%) Bereich 2: 10:29 (28%) Bereich 1: 10:13 (27%)	normal (Beine waren noch etwas müde vom Vortag)	4 Coole Abwechslung mit Kraft zwischendurch
6	31.3.2021	Intensiver Dauerlauf	11.31	1:05:39	5:48	188	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 49:17 (75%) Bereich 3: 14:50 (22%) Bereich 2: 1:14 (1%) Bereich 1: 0:17 (0%)	normal	9.5 sehr warm (25°)
6	1.4.2021	HIT: 2 x 10 x 15	2.24	15:02	6:43	176	Bereich 5: 0:05 (0%) Bereich 4: 6:43 (44%) Bereich 3: 5:01 (33%) Bereich 2: 0:51 (5%) Bereich 1: 2:22 (15%)	stark	5

6	3.4.2021	Lockerer Dauerlauf (extensiver Dauerlauf)	4.08	28:12	6:55	163	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 11:24 (40%) Bereich 2: 15:49 (56%) Bereich 1: 0:59 (3%)	schwach → viel Stress (Schule), leicht erkältet	3
7	8.4.2021	5-Kilometer-Testlauf	4.97	25:32	5:08	196	Bereich 5: 15:37 (61%) Bereich 4: 7:21 (28%) Bereich 3: 2:16 (8%) Bereich 2: 0:12 (0%) Bereich 1: 0:06 (0%)	schwach - 2 Prüfungen an diesem Tag - Testlauf nur 1 Stunde nach Mittag	10 bin an meinen Grenzen gelaufen
7	9.4.2021	Turnverein Training: extensiv	4.11	43:35	10:36	152	Bereich 5: 0:41 (1%) Bereich 4: 3:26 (7%) Bereich 3: 15:35 (35%) Bereich 2: 6:57 (15%) Bereich 1: 15:28 (35%)	normal	4.5
8	13.4.2021	Erholungslauf	6.17	40:01	6:29	162	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 11:57 (29%) Bereich 2: 26:52 (67%) Bereich 1: 1:10 (2%)	stark	2
8	16.4.2021	Turnverein Training: extensiv	2.51	21:03	8:24	152	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 6:07 (29%) Bereich 2: 6:57 (33%) Bereich 1: 7:36 (36%)	stark	4
8	18.4.2021	6 x Berglauf + 20 min lockeres Joggen	4.36	35:33	8:09	169	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: 1:20 (3%) Bereich 3: 22:38 (63%) Bereich 2: 10:14 (28%)	schwach	4

							Bereich 1: 1:17 (3%)		
9	20.4.2021	Intensiver Dauerlauf	12.03	1:10:03	5:49	192	Bereich 5: 5:04 (7%) Bereich 4: 57:30 (82%) Bereich 3: 6:23 (9%) Bereich 2: 0:53 (1%) Bereich 1: 0:12 (0%)	normal	10 - die letzten 10 min waren sehr hart
9	23.4.2021	Turnverein Training: extensiv	4.00	48:06	12:01	160	Bereich 5: 1:03 (2%) Bereich 4: 6:53 (14%) Bereich 3: 14:38 (30%) Bereich 2: 11:48 (24%) Bereich 1: 13:09 (27%)	stark	4
9	25.4.2021	Lockerer Dauerlauf	6.25	40:11	6:26	170	Bereich 5: - (0%) Bereich 4: - (0%) Bereich 3: 34:48 (86%) Bereich 2: 4:36 (11%) Bereich 1: 0:46 (1%)	normal	5
10	29.4.2021	10-Kilometer-Lauf	10.18	56:35	5:34	196	Bereich 5: 29:03 (51%) Bereich 4: 24:01 (42%) Bereich 3: 3:03 (5%) Bereich 2: 0:18 (0%) Bereich 1: 0:10 (0%)	stark	9

5. Schlussdiskussion

In den neun Wochen lief ich insgesamt eine Distanz von 160 Kilometer. Vor dem Trainingsprojekt habe ich noch nie einen 10-Kilometer-Lauf absolviert. Deshalb setzte ich mir beim finalen Lauf eine Zielzeit von unter 58 Minuten. Dieses Ziel habe ich erreicht und ich lief die zehn Kilometer in einer Zeit von 56:34 Minuten. Darauf bin ich sehr stolz.

Auch mit meiner Leistungssteigerung bin ich sehr zufrieden. Beim Ausgangstest absolvierte ich die fünf Kilometer 61 Sekunden schneller als beim Eingangstest. Leider konnte man keine Verbesserung bei den Pulsdaten feststellen. Vergleicht man jedoch zum Beispiel den lockeren Dauerlauf in der ersten Woche am 28.2.2021 mit dem Erholungslauf in der achten Woche am 13.4.2021 so kann man feststellen, dass ich bei beiden Läufen eine durchschnittliche Herzfrequenz von 162 bpm hatte. In der ersten Woche hatte ich dabei eine Pace von 6:44 min/km während ich in der achten Woche eine Pace von 6:29 min/km hatte. In der achten Trainingswoche konnte ich also schneller laufen bei gleicher durchschnittlicher Herzfrequenz als in der ersten Trainingswoche.

Durch dieses neunwöchige Trainingsprojekt konnte ich sehr viele neue Erfahrungen sammeln. Zum einen habe ich zum ersten Mal in meinem Leben Erholungsläufe absolviert. Vorher kannte ich diese Art der Regeneration nicht. Zudem habe ich gemerkt, dass die mentale Belastung einen enormen Einfluss auf die Leistung hat. Sobald man psychisch gestresst war, kam es automatisch zu einem Anstieg der Herzfrequenz während den Trainings und zu einer schnelleren Ermüdung. Man musste deshalb flexibel sein und das Training teilweise auch anpassen.

Glücklicherweise war ich nie krank und hatte keine körperlichen Beschwerden. Dadurch konnte ich jede geplante Trainingseinheit durchführen. Zudem hatte ich aufgrund von Corona weniger Trainings in meinem Turnverein. Normalerweise hätte ich sechs Stunden Training pro Woche. Da jedoch alle Wettkämpfe abgesagt wurden, hatte wir nur noch zwei Stunden Training pro Woche. Dadurch konnte ich mein volles Potenzial bei den Laufeinheiten ausschöpfen.

Durch dieses Trainingsprojekt konnte ich über meine eigenen Grenzen hinauswachsen. Ich lernte meinen eigenen Körper besser kennen und war teilweise überrascht, dass mein Organismus die teils sehr hohen Belastungen durchhalten konnte. Ich bin gespannt was die Zukunft bringt, denn das war sicherlich nicht mein letztes Laufprojekt.