

Woche 1 – Erstelle dir deinen persönlichen Regenerationsplan

Um die optimale Leistung im Wettkampf zu erreichen braucht es in der Regel eine gesunde Balance zwischen Erholung und Anspannung. In der aktuellen Situation ist dein Trainingspensum sicherlich deutlich reduziert. Dafür kannst du diese zusätzliche Zeit nutzen, herauszufinden, wie du am besten entspannen kannst, um so auch nach dieser Zeit bestmöglich zu regenerieren.

Mit dieser einfachen Übung zum Erstellen deines eigenen Regenerationsplans, kannst du Übungen, die du diese Woche kennenlernst, aber auch Übungen, die dir bereits bekannt sind eintragen und nach ihrer Wirksamkeit bewerten.

Vorgehen

1. Überlege, was für Methoden im Bereich der Erholung du bereits kennst. Dabei kann es sich um Übungen handeln, die du in dieser Woche kennengelernt hast, aber natürlich auch um achtsame Tätigkeiten, die du bereits vorher praktiziert und in deinen Tag integriert hast. Ein paar Beispiele sind:
 - Yoga
 - Bewusstes Spazieren gehen ohne Ablenkung (keine Musik, kein Handy, etc.)
 - Augen schließen und einfach nur stillliegen und auf den Atem achten
 - Sauna/Eisbad
 - Bewusste Fokussierung (z.B. Bodyscan)
 - ...
2. Erstelle deine persönliche Liste mit den unterschiedlichen Erholungsmaßnahmen. Wenn du diese fertiggestellt hast, gilt es im nächsten Schritt einzuschätzen, wie effektiv diese Maßnahmen sind. Dies regelst du über ein Punktesystem von 1-10. Maßnahmen, die für dich sehr effektiv sind, bekommen mehr Punkte. Maßnahmen, die für dich eher weniger effektiv sind, bekommen wenig Punkte. (Ein Beispiel: Wenn dir das ruhige Hinlegen und Augen schließen sehr gut tut, bekommt diese Übung 8 Punkte. In die Natur raus und spazieren ohne Ablenkungen hilft dir eher weniger? Dann bekommt diese Maßnahme 2 Punkte).
3. Nun addierst du die Punkte deiner unterschiedlichen Erholungsmaßnahmen. Teile die Gesamtzahl nun bitte durch 7. Wenn dann eine Kommazahl herauskommt, runde die Zahl bitte zur nächst größeren „ganzen“ Zahl auf.
4. Nun hast du deine tägliche „Regenerationszahl“ bestimmt. Es gilt nun jeden Tag Maßnahmen aus deiner persönlichen Liste durchzuführen, die in der Addition der einzelnen Punkte deine vorgegebene Regenerationszahl ergibt.
5. Trage in die beiliegende Tabelle die ausgeführten Maßnahmen ein. In der Kommentarspalte kannst du zusätzlich festhalten, inwieweit die Maßnahmen sich gut und hilfreich angefühlt haben. Am Ende der Woche wirst du einen besseren Überblick darüber haben, was dir im Bereich Erholung gut tut und was du zukünftig in deinen Trainingsalltag mitnehmen kannst.

