Trainingstagebuch

Ein Tagebuch führt man, um im März zu wissen, was man im Januar gemacht hat. Mit Fleiß hat das nichts zu tun. Ohne Aufzeichnung erinnerst du dich an die guten Wochen und vergisst die Lücken. Drei Minuten pro Tag reichen: Was, wie lange, wie anstrengend. Alles darüber hinaus führst du nach zwei Wochen nicht mehr.

TAG	WAS GEMACHT	DAUER	ANSTRENGUNG 1–10
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Unter „Was gemacht“ reichen Stichworte, die du in vier Wochen noch verstehst: „Training, viele Antritte“, „Einheit A aus Kapitel 21“, „Spiel, 70 Minuten“. Kommt Schmerz vor, schreib ihn mit Stelle und Dauer dazu – das ist die Zeile, die dir dein Physiotherapeut später abnimmt.

Die Anstrengung schätzt du etwa dreißig Minuten nach Schluss ein, nicht mittendrin: 1 ist Spazierengehen, 10 ist das Härteste, was du kennst. Ein Mannschaftstraining liegt meist bei 6 bis 8, ein Spiel bei 8 bis 9, ein Athletikblock bei 5 bis 7. Multiplizierst du Dauer mal Anstrengung, siehst du am Wochenende, wie schwer deine Woche wirklich war.

Am Wochenende, fünf Minuten, vier Fragen:

1. Wie viele wirklich harte Tage hatte ich – und lagen zwei davon nebeneinander?
2. Was hat wehgetan, wie lange, und wurde es über die Woche besser oder schlechter?
3. Welche geplante Einheit ist ausgefallen, und woran lag es wirklich?
4. Was nehme ich in die nächste Woche mit: eine Sache, nicht drei?