

Meine Wünsche bis zum 31. Mai 2007:

Ich wünsche mir viel Fitness für meine Bergtouren im September. Und neue Unterwäsche aus Wolle.

Was tue ich dafür: trainiere jede Woche einmal Ausdauer- (Distanz Lauf-, Wander- oder Radtour erhöhen) und Krafttraining;

Wünschen statt sich ein Ziel zu setzen hat den Vorteil, dass es auf der kindlichen Ebene abläuft. Dadurch ist es spielerisch leicht, erlaubt auch ein abweichen, nutzt die Kreativität der Kindebene. (Ziel = Erwachsenenenebene, Pflicht, Verantwortung, Vereinbarung wird eingehalten, kein Abweichen, Ernst)

Mai 2007, Ereignistabelle von Günter Willmroth

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Klimmzüge	10	9	9	-	10	-	-	9	6	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	10	-	-	7	8	-	-	6	-	-	
Teetasse	ja	ja	ja	ja	ja	-	ja	-	nein	ja	ja	ja	ja	ja	-	ja	-	ja	-	-	ja	ja	ja	-	ja	ja	ja	ja	-	-	-	
5 Tibeter Wiederholung	-	21	-	21	-	21	21	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-
Laufen, Länge in Kilometer	6	-	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	
Laufen, Zeit in Minuten	50	-	50	-	-	45	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	
Gymnastik in Minuten	-	5	-	5	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Radfahren km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	14	-	-	-	-	
Radfahren Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	45	-	-	-	-	

Wie erging es mir in diesem Monat, bin ich zufrieden mit dem Erreichten, wie geht es mir damit, was nehme ich mir für nächsten Monat vor, was will ich ändern oder lieber auslassen...

Meine Standardlaufstrecke ist 6,2 km lang. Das habe ich mit dem Fahrradcomputer nachgemessen. Rein nach Gefühl war die Strecke für mich bis dahin rund 7 km lang. Ich freue mich, dass ich diese Strecke wieder ohne Probleme durchgehend laufen kann. Und es gibt Steigerungspotenzial in Länge und Zeit. Der Rhythmus ist noch holperig, was die Trainingstermine angeht. Die 5Tibeter mit Gymnastik tun mir gut und könnten in regelmäßigerem und kürzerem Rhythmus erfolgen. Das ist mein Wunsch für den nächsten Monat.