

Meine Wünsche bis zum 31. Juli 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 = Erwachsenenebene, Pflicht, Verantwortung, Vereinbarung wird eingehalten, kein Abweichen, Ernst)

**Juli 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	-	-	-	5	-	-	1	1	-	-	8	-	-	-	2	1	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Teetasse	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	-	-	ja	ja	ja	-	-	-	ja	-	-	-	ja	ja	-	ja	ja	nein
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laufen, Länge in Kilometer	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	6	-	5	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	7	-	-	7	-	-
Laufen, Zeit in Minuten	-	-	45	-	42	-	41:40	-	-	-	39:09	-	42	-	28:21	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	65	-	-	59	-	-
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	30	-	10	15	15	-	10	-	-	-	-	-	10	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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...

Mit dem Lauftraining hat es in dem Monat gut funktioniert. Höhepunkt war der Veldener Marktlauf am 15.07, an dem ich teilnahm (100 Erwachsene, 5 in meiner Altersklasse und einer in der nächst höheren (der war 73 Jahre alt und nur eine halbe Minute langsamer). Mit den 28 Minuten und 21 Sekunden, die ich für 5 km Berg- und Talstrecke benötigte, bin ich sehr zufrieden. Vor allem, da ich das gute Gefühl habe es noch besser zu können und meine Grenzen dabei einzuhalten. Im nächsten Monat sind längere Laufstrecken das vordergründige Ziel für mehr Ausdauerleistung.