



TRAININGSDOKUMENTATION

EINFÜHRUNG	10
LEGENDE – wichtige Icons	11
HOW TO DO	12
JAHRESPLAN	14
TAGEBUCH	18
PACKLISTE FÜR WETTKÄMPFE UND HÖHEPUNKTE	148
TAGESPLAN FÜR WETTKÄMPFE UND HÖHEPUNKTE	149
DIAGNOSTIK / STATUSCHECK	154
JAHRESRÜCKBLICK	164



WISSEN

AUFBAU UND PERIODISIERUNG	166
BELASTUNGSMANAGEMENT	167
REGENERATION	170
REISEN	171
ERNÄHRUNG	174
WARM UP	178
COOL DOWN	179
MOTORISCHE FÄHIGKEITEN	180
VORTEILE VON KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING	182
AUSDAUER	183
KRAFT	187
BEWEGLICHKEIT	190
KOORDINATION	192
SCHNELLIGKEIT	194
MENTALTRAINING	195
WUNDHEILUNG	196
ERSTE HILFE	198
PACECHART	208



ALLGEMEINES

KONTAKTDATEN	3
VORWORT	7
TEAM	8
NOTIZEN	199
DANKSAGUNG	210
LITERATUR	211



MENTALTRAINING

ENTSPANNUNG – Die Bauchatmung	26
ENTSPANNUNG – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	36
ENTSPANNUNG – sehen, hören, fühlen	46
FOKUSSIERUNG – Flowalphabet	56
FOKUSSIERUNG – Rückwärtszählen	66
AUFMERKSAMKEIT – Hallo Umfeld	76
AUFMERKSAMKEIT – Hallo ich	86
VISUALISIERUNG – Bewegungsvisualisierung von außen	96
VISUALISIERUNG – Bewegungsvisualisierung von innen	106
VISUALISIERUNG – Wettkampfvisualisierung	116
VISUALISIERUNG – Motivationsvisualisierung	126
SELBSTGESPRÄCHE – Sprich mit dir! & Achtung Problemzone!	136
ZUM ABSCHLUSS – Die Dynamik des Flows	146



REZEPTE

SNACK VOR / NACH DEM TRAINING – Energiekugeln	27
SNACK NACH DEM TRAINING – Cous Cous Bowl	47
FRÜHSTÜCK – Granolamüsli	57
SNACK NACH DEM TRAINING – Gebratener Feta	67
WÄHREND DES TRAININGS – Müsliriegel	77
NACH DEM TRAINING – Linsencurry mit Reis	87
SNACK VOR / NACH DEM TRAINING – Energie Scheiben	97
MITTAGESSEN / ABENDESSEN – Zucchini Gouda Pancakes	107
FRÜHSTÜCK VOR DEM WETTKAMPF – Striezel	117
SNACK VOR / NACH DEM TRAINING – Topfen Kaiserschmarren	127
SNACK VOR / NACH DEM TRAINING – Süßkartoffel Weckerl mit Ei	137
FRÜHSTÜCK – Quinoa Kokos Porridge	147
WÄHREND DES TRAININGS / NACH DEM TRAINING – Sportgetränke	177

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die Gesamtmenge der angegebenen Zutaten.