

feedback david karasek



Hallo Andy,

ich werde nun in den folgenden Zeilen versuchen, dieses positive Gefühl, das ich in den letzten Wochen aufgrund des Trainings mit dem SpiroTiger® hatte, in Worte zu fassen.

Nachdem ich eine Woche Grundlagenausdauer trainiert habe, verspürte ich während den Schwimmtrainings bereits kleine Veränderungen, die ich nicht in Worten ausdrücken kann. In den folgenden Wochen konnte ich bei höherem Tempo (also schnell schwimmen mit puls 180 z.B.) einen besseren und gleichmässigeren schwimmrythmus einhalten. Meine Arme und Beine machten den „spass“ länger mit und somit sind auch die Zeiten im Training besser geworden. Die Regeneration, vor allem während kurzen pausen (ca. 10sek-30sek), verbesserte sich ebenfalls. Woran das nun genau liegt, kann ich so nicht sagen.

Hauptsache, dass es Tatsache ist :) am Wettkampf selber hatte ich tatsächlich ein super Gefühl was die Atmung anbelangt. Während den gesamtem 200m fehlte es mir erst ganz am Schluss an Luft - ein völlig neues Gefühl für mich. Früher war das ganz anders. So konnte ich die persönliche Bestzeit über 200m lagen um 2,5sek verbessern, über 200m krawl um 0,3sek, wobei ich diese neue Bestzeit in 2 tagen gleich 3 mal geschwommen bin.

Insgesamt hat mir vor allem das schnelle schwimmen im Training sowie im Wettkampf einfach mehr spass gemacht und es wird so richtig "geil", den inneren Schweinehund zu überwinden.

greez david

Mi 22.08.2007 13:03