

01

DEZEMBER

Nur noch ein Satz

Du fragst, wie lange die Bank noch besetzt ist. „Nur noch ein Satz.“ Das war vor zwölf Minuten. Inzwischen kennst du den Urlaub, den neuen Trainingssplit und den Grund, warum der alte Trainingssplit nicht funktioniert hat. Die Bank kennst du weiterhin nur aus der Entfernung.



CHALLENGE · Abweichung in Sekunden · kleiner gewinnt

CHALLENGE

Wie lang ist deine Satzpause?

Heute prüfen wir die eigene Satzpause. Über lange Pausen anderer zu lachen ist leicht. Wie gut schätzt du deine eigene? Mach einen normalen Satz aus deinem ohnehin geplanten Training. Starte danach eine Stoppuhr, drehe das Display weg und stoppe sie, sobald sich die Pause für dich nach 90 Sekunden anfühlt. Nicht heimlich auf die Wanduhr schauen.

Solo: Dein Ergebnis ist der Abstand zu 90 Sekunden. 78 Sekunden ergeben 12 Sekunden Abweichung; 107 ergeben 17. Ein Versuch reicht.

Mit Buddy: Ihr startet gleichzeitig und sagt unabhängig „Stopp“. Die Person mit der Uhr merkt sich beide Zeiten. Wer näher liegt, gewinnt. Ein Gespräch währenddessen ist erlaubt. Genau darin liegt die Schwierigkeit.

Die 90 Sekunden sind das Spielziel. Mit dem nächsten Trainingssatz beginnst du erst, wenn deine geplante Pause vorbei ist und du bereit bist.



Ein Zeitspiel innerhalb deiner normalen Einheit, kein Grund, Erholung abzukürzen.

ZWISCHEN DEN SÄTZEN

Die längste Minute des Tages



Im Satz wird gezählt. Danach wird geschätzt. Acht Wiederholungen sind acht Wiederholungen; „kurz durchatmen“ kann alles zwischen einem Schluck Wasser und einer vollständigen Immobilienberatung bedeuten.

Ein Timer macht sichtbar, was dein Gefühl gern großzügig rundet. Er ist besonders interessant, wenn du deine Sätze vergleichen möchtest: gleiche Übung, gleiche Last, ähnliche Pause. Sonst vergleichst du womöglich einen gut erholten Satz mit einem, den du noch halb außer Atem begonnen hast.

Der kleine Log-Trick: Falls du ohnehin mitschreibst, ergänze bei einer Übung einmal die tatsächliche Pause. Das ist eine Information, die eine neue Trainings-App nicht erraten kann.

Und wenn dein Buddy beim Timerpiepen gerade „lange Geschichte“ sagt: Ja. Das ist inzwischen belegt.

