

Durchhänger was tun

Bei einem Wettkampf kommt es vor das unser Kopf uns sagt ich kann nicht mehr.
Wir versuchen konstant durchzulaufen und merken das die Beine nicht mehr wollen obwohl wir gut trainiert sind.

Die Anspannung, sprich Konzentration lässt nach. Ein ganz normaler Vorgang, der sich bemerkbar macht in dem wir langsam werden.

Nun heißt es sich festbeißen und den Moment überstehen.
Der dauert nicht lange an, fällt uns aber schwer.

Das Kuriose ist, es ist total egal ob wir 5 Kilometer oder 100 Kilometer laufen, dieses Phänomen wird uns immer wieder ereilen.
Je länger wir unterwegs sind um so öfter wiederholt sich dieser Vorgang sogar. Bei meist mehr als 32 km das 1. mal, dann wieder bei Kilometer 60 und so ca. alle 20 Kilometer wieder.

Übersteht ihr diese Krisen bekommt ihr die 2. Luft könnte man sagen und das laufen geht auf einmal wieder ganz leicht.

Was könnt ihr noch dagegen tun?

Nun, zum einen gewappnet sein das der Punkt irgendwann kommen wird. Sich nicht ablenken lassen.

Konzentriert euch auf eure Arme, vergesst für einen Augenblick die Beine welche vermeidlich immer schwerer werden. Das Durchziehen der angewinkelten Arme, schön von vorn nach hinten und wieder nach vorn ausholend ziehen sie euch vorwärts.

Sie geben den Takt vor, sorgen für Vorschub und halten die Geschwindigkeit, geben euch Halt. Nach kurzer Zeit merkt ihr das das wirkt, ihr werdet wieder schneller.

Eine Methode welche ich schon viele Jahre praktiziere.

Probiert es einmal aus.