



## LU-AUSDAUERCOACHING

### Zusammen arbeiten

Wenn ich mit SportlerInnen zusammenarbeite, dann ist das ganz wörtlich gemeint ;-)

Wir arbeiten zusammen an Zielen, die du vorgibst und welche ich auf Machbarkeit überprüfe.

Ich bringe meine wissenschaftliche Expertise und meine Erfahrungen mit und brauche immer wieder Feedback von dir: wie fühlt sich das Training an? Wie gut lässt es sich mit deinem Alltag vereinbaren? Was funktioniert gut? Was fehlt dir?

### Der Trainingsplan allein macht's nicht

Mindestens genauso wichtig wie das Training selbst, sind die Zubringer für deine Leistungsentwicklung.

Unter anderem:

Regeneration, Gesundheit (physisch wie psychisch!), Ernährung, (Menstruations-) Zyklus, Biomechanik (Lauftechnik, Bikefittings), ...

Auch darum kümmern wir uns zusammen!

### Plattformen & Kommunikation

Wenn es um die Trainingsplanung selbst geht, dann arbeite ich nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Da unsere Zusammenarbeit hauptsächlich remote passiert, arbeite ich datenbasiert (aber nicht nur 😊).

D.h. du lädst deine produzierten Trainingsparameter (Herzfrequenz/Pace/Powerdaten) hoch, ich werte diese aus und gebe dir Feedback. Dazu arbeite ich mit *trainingpeaks* und *intervals.icu*.

Das erfolgt am Anfang recht engmaschig - je mehr wir uns eingrooven, desto besser weißt du auch selbst Bescheid, ob dir die Einheiten gelungen sind oder wo es ggf. gehakt hat.

Aber auch dein subjektives Empfinden ist wichtig und findet immer Platz in den Kommentarspalten von *trainingpeaks* oder direkt via voice message an mich!

Wir kommunizieren über WhatsApp (oder einen anderen Messenger-Dienst) sowie natürlich auch telefonisch – wenn Bedarf ist.

Ich arbeite außerdem gerne mit Regenerationstools wie z.B. *HRV4training/whoop/oura/Garmin*, um die Balance zwischen Be- und Entlastungsphasen gut steuern zu können.

Ich helfe dir gerne bei der Interpretation, aber lege die Verantwortung für diese Parameter am liebsten in deine Hände, weil du sie jeden Morgen als erstes siehst. Solltest du Auffälligkeiten bemerken, besprechen wir diese gemeinsam.

Du profitierst von meinem Netzwerk:

Sowohl über das ESCAPE-Netzwerk, als auch über andere Verbindungen steht uns ein großer Pool mit Experten zur Verfügung, wenn wir weitere Hilfe brauchen. Ich helfe dir mit Empfehlungen zu Diagnostiklaboren, Ärzten, Orthopäden, Tools, ... wo ich kann.

Außerdem hast du die Möglichkeit Kontakt zu den anderen AthletInnen aufzunehmen, die bei mir trainieren (z.B. über eine WhatsApp Gruppe zum Vernetzen).

Ein bis zweimal im Jahr versuchen wir uns alle live zu sehen – je nach Saisonplanung auch bei den Rennen.

### Leistungsdiagnostiken

Ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist die Leistungsdiagnostik.

Erst diese gibt mir einen Aufschluss über deine physiologischen Stärken und Schwächen und eine solide Datenbasis für das Remote-Coaching. Wir können deine Trainingsbereiche bestimmen, Entwicklungen im Saisonverlauf beobachten und Anpassungen vornehmen. Da verhält es sich bei Amateuren nicht anders als bei den Profis ;-)

Unmittelbar vor den Rennen können wir über einen Pacingtest herausfinden, wo dein Pacingkorridor für deinen Wettkampf liegen wird und dich so physiologisch und psychologisch für den großen Tag vorbereiten. Das gibt dir Sicherheit und wir können dich mit einem klaren Plan ins Rennen schicken.



## LU-AUSDAUERCOACHING

### **Was du mitbringen solltest**

Egal ob Profi oder Amateur - was du mitbringen solltest, ist Spaß und Freude am (langfristigen) Prozess. Du solltest Lust haben Zusammenhänge zu verstehen, Offenheit für neue Trainingsmethoden und Technologien mitbringen und dir Zeit für regelmäßiges Feedback nehmen wollen.

Mehr gerne in einem persönlichen Gespräch.