

**Donnerstag 24. Juli 2014 – 1 Woche vor Trainingslager Innerösterreich, 1 Monat vor Int. Rock Master Open in Arco (ITA) 28. August 2014**

**5.00** Powerjump nach exakt 10 Stunden Schlaf. Gestern war, aufgrund des vorgestrigen A-Tags, hundemüde um Punkt 19.00 „Lights out“ angesagt. Die Badezimmerwaage zeigt mich mit 53,9 kg knapp unter meinem Wettkampfgewicht von ideal 54-55 kg. Der Sommer und das Vorbereitungstraining zehren ... Der Rennpferdstoffwechsel tut sein Übriges!

**5.05** ca. 25 Min. „Morgen-Warm-up“: 10 Min. Cross-Stepper mit Joint Mobility; anschließend diverse Power-Yoga-, Propriozeptiv-, und Aufwärmübungen. Von Theraband- und Balanceboardübungen geht's progressiv belastungssteigernd bis hin zu anspruchsvollen, hohen Einbein-Step-Ups auf einen Tisch sowie Sprüngen. Aktivierende TRX-, und Flexi-Bar-Übungen, gefolgt von etwas Gymnastik und „Foamrollen“ bilden den Abschluss. Dabei darf großes DVD-Motivationskino („300“) als mentaler Pusher natürlich sein.



**Anschließend** eiskalte, aktivierende Morgendusche und kurze Kaffeepause am Steh-Tisch-PC und „Supplemente-Runde“. Mailcheck des Private-Coaching-Accounts und einzelne Sofortantworten an Peak Elite Coachies verfassen. Peak-Log Eintragungen und Tagesplan festlegen.

**6.00** Forcierter Lauf zum Landessportzentrum Dornbirn

**6.12** Kurzes Warmup im Freien mit Ausfallschritten, Liegestützen plus div. Power-Yoga-Übungen.

**6.20 bis 8.05** Spezifisches Warmup, anschließendes Maximalkrafttraining in der Kunstturnhalle sowie am Campusboard. Lukas Fäßler liefert perfekte „Schützenhilfe“ – nicht nur beim Intensivstretching in den vollständigen „Manuel Slappnig Spagat“. Hangwaagen, einarmige Klimmzüge, Handstände, Sprünge und diverse Ganzkörper-Spannungsübungen aus dem Kunstturnen bilden den Workoutauftakt. Eine Wiederholung eines personal bests am Campusboard gelingt anschließend auf Anhieb; auch Lukas ist heute an der „Hangelpower-Fabrik“ extrem stark am Weg. Abschließend „Allout-Sätze“ mit 12 kg „Hardcore-Gewichtsweste“ und Minileistentest am Enterprises Machine Board. Eindeutige A-Tags-Freigabe :) aufgrund einwandfreier „over the Top“ Leistungen!

**8.10** Flotter Lauf, vorbei am Bio Bäck Bischof (Kämpfer-Snack wird für später benötigt), ins Magic Fit.

**8.20** Eintreffen im Magic Fit und sofort ran an die Boulderwand. Bereits kurz vor 8.30 gelingt, unter den Argusaugen von Geschäftsführer Karl Schmelzenbach, auch dort eine Wiederholung eines meiner „Testpieces“ am „Special-Campusboard“ auf Anhieb. Das „running system“ des Peak-Days Shakes, in kleinen Schlucken konsumiert, dient als idealer, proteinreicher Kämpfer-Snack zwischendurch ... die berühmt, berüchtigte „train harder & more“-Playlist am iPod gibt, was die musikalische Unterstützung angeht, ebenfalls 110%!

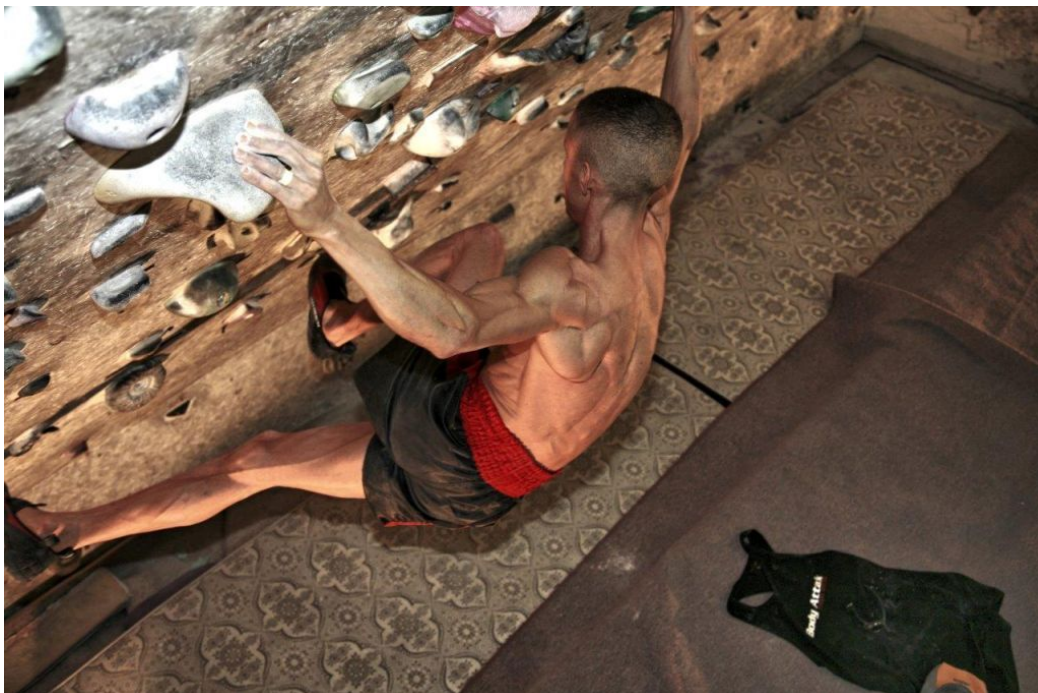
**bis kurz vor 9.30** „Bouldersystem Austria“ (Qualitäts-Boulder-Parcourstraining mit der Zielsetzung, möglichst viele harte Schlüsselstellen aus Wettkampfrouten, also deren schwerste



Kletterpassagen, in Bodennähe bzw. mattengesichert zu meistern). Mit einem letzten Motivationsschub knacke ich um 9.23 einen entscheidenden Schlüsselzug in einem aktuellen Boulderprojekt. 1. Ziel für heute „abgehakt“. In einer Satzpause Körperfettanteilmessung im Magic Fit: 4,40%, so der heutige Wert. Seit Juni war ich nicht mehr über 4,70% – Tiefststand war vor gut 2 Wochen, mit 4,32% ... crazy Summertime und eine typische „Nebenerscheinung“ meiner Peak-Phasen.

**9.35 bis 9.55** Coffeetime im benachbarten Elternhaus samt kurzer Wochenbesprechung mit meinem wichtigsten Mentor, meinem Vater und seiner first Lady Andrea. Cool ... die beiden gönnen sich nächste Woche eine Reitreise nördlich des Polarkreises bei „Lapland-Samen“ (indigenes Volk) ... crazy family spirit ... Abenteuergeist und Lebensfreude pur ... ich liebe es!

**10.00** zurück im Magic Fit und nach einem Bissen Biogebäck als Mini-Kämpfer-Snack *ran* an Runde 2 meines Bouldersystems à la Austria! Erneut gilt es, so viele aber auch so schwere Einzelstellenbelastungen aus Wettkampfrouten als möglich mit lohnenden Satzpausen zu meistern. Auch diverse Schuhtests, in Bezug auf den perfekten Wettkampfschuh, der mich nach Arco begleiten wird, baue ich in dieses Workout ein. Die Breaks werden mit Bauchaufzügen an Armschlaufen, propriozeptiven Übungen sowie mit zwei MP4-Voicemails wertvoll ausgefüllt. Eine der Aufzeichnungen geht an einen Mentor und Freund (das Training und ein eventuelles Trainingslager hier in Dornbirn betreffend), die zweite ist der „Lagebericht“ für Ernährungscoach Anne Hoffmann. Und... auch eine SMS an eine Trainingspartnerin ist noch „drin“. Prompt folgt zwei Minuten später ihre Antwort: Strike! Übermorgen Samstag ist für ideales Wettkampftrainingsumfeld in der K1 Kletterhalle Dornbirn gesorgt. D R E A M T E A M on my side :)!

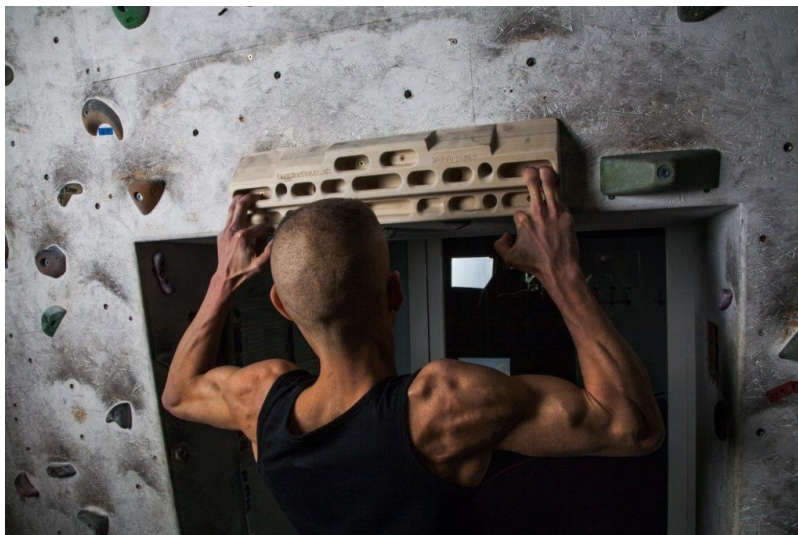


**11.00** „Eigentlich“ das anvisierte Ende des zweiten Boulderparcours – doch eine letzte Topleistung fehlt. Ich gehe in die Verlängerung. Training zum Erfolg ist angesagt – dennoch NO EXCUSSES ... und ... endlich! Mit einem letzten Motivationsschub ist um 11.07 das letzte Top „fällig“, ich verabschiede mich ...

... **um 11.10** geht's an die frische Luft. 15 Minuten Bewegung, also lockeres Joggen / Walken ist angesagt. Dazwischen einige Spannungsübungen auf einem Parkplatz und Sonnenenergie tanken in Reinstform füllt, das die „Kraftakkus“ spürbar innerhalb von Minuten wieder auf.

**11.30** Start des Kraftausdauerblocks: 70 Züge Boulder mit Gewichtsweste bilden den Auftakt.

Anschließend geht's zum Systemtraining an die Griffbalken: Unterschiedlichste Griffe (Leisten, 3- 2- oder 1-Finger Löcher, Aufleger, Minileisten, Zangengriffe etc.) werden in 15 Sätzen je 1 Minute attackiert und 1 Minute aktiv entlastet. Bei einem entscheidenden Satz (mit Gewichtsweste) feuert mich ein lokaler Coachie an. Der Mann hat in den vergangenen Wochen gewaltig abgenommen und ist wohl fitter denn je.



Zurück aus dem Urlaub verabschiedet er sich mit einem Handshake, nach wenigen Sekunden und sichtbarem Feuer in den Augen, in sein eigenes Workout ans Eisen! Mein iPod „verhängt“ anscheinend am Toten Hosen Song „Tage wie diese“, der nun mehrfach hintereinander spielt ... Zufall oder nomen est omen? Kurz nach 12.40 beende ich dennoch meine heutige Haupteinheit mit einigen Sätzen auf der Vibrationsplatte (ProVib), sowie diverse Ausgleichsübungen auf dem Gymnastikball und ...

**um 12.50** sprinte ich zurück ins nahe gelegene „Heim-Office-Sport-Appartement“ in der Stegasse. Gezielter Mailcheck im Coaching-Account. Anne Hoffmanns Kämpfer-Diät Instruktionen sind eingetroffen und ... Uff ... Ladetag im Sommer ... an die 4.000 kcal soll ich, lt. Kämpfer-Diät 3.1 Ladetagsregeln, „einfahren“! An sich erwartete ich diese Anweisung ohnehin, aufgrund der Messergebnisse ... dennoch: alles andere als eine „Belohnung“ für mich. Das wird wohl ... ein „heißer Finalkampf“ heute Abend :).

**13.00 bis 14.00** Kämpfer-Dinner vorbereiten, Supplemente (Vitamine, Mineralien, Antioxidantien etc.) und Kämpfer-Snack einnehmen; nebenbei eine Lern-CD anhören und mentalen Fokus, auf das in Kürze anstehende Interview mit Sebastian Förster! Anschließend Sportmeditation via autogenem Training (ca. 20 Min.)

**14.00 bis 14.45** Telefoninterview Sebastian Förster mit dem federleichten Sennheiser-Bluetooth-Headset. Während des Telefonats leichte Bewegung (Theraband, Balanceboard, easy Stretching).

**14.45 bis 15.12** E-Mails der Coachies und Team-Mitglieder beantworten. Letzte Finetuning-Anweisungen von Anne Hoffmann bzgl. Kämpfer-Dinner bzw. auch der weiteren KD-Wochenstrategie finden sich im Posteingang.

**15.15 bis 16.02** Berglauf Zanzenberg (Mt. Peak-Prinzip) bei traumhaften Sommerbedingungen (26 Grad, leicht bewölkt), jedoch mit moderatem Tempo. Ziel ist Qualität in der noch folgenden Kraft-Trainingseinheit und dennoch ... ein rassiger Endspurt darf immer sein :)

**16.15 bis 18.00** Körperkraft- und Systemklimmzugtraining mit Trainingszeit-Millionärs-Bruder Michael im Home-GYM hoch über Dornbirn. Er ist Sportstudent und genießt natürlich die Sommerferien ... frische Energie eines topfitten, dzt. 3x pro Tag Trainierenden, die immer wieder aufs Neue positiv ansteckt :)! „Offizielle Workout- bzw. Satzpausen-Sprache“ ist dabei ausschließlich Englisch – ein ausgezeichnetes Mentaltraining, z.B. für Power-Quest.cc Interviews, US-Coachings & Co., quasi nebenbei. Überraschend gelingen mir kurz nach dem Aufwärmen 45 Klimmzüge – sehr nahe an meinem persönlichen Rekord!



Auch Michael kann bei diversen weiteren Klimmzugvarianten und Körperspannungsübungen (Hangwaagenvariationen etc.) gleichziehen und verbucht an diesem Nachmittag mehrere PRs. Im Fokus stehen Leiterhangeln mit Gewichtsweste und unterschiedlichste Klimmzüge an LAPIS-Balls und -Stange. Doch auch der Grip-Balancer, Kettlebells und das Enterprises Trainingboard kommen zum Einsatz. Die Wolken sind auch weg und die pralle Sommersonne treibt die Temperatur im 8. Stock nun doch noch auf gefühlte 35+ Grad. Wassertrinken en masse, der Rocky Soundtrack im „Repeat-Play-Modus“, sowie ein brüderlich geteilter Bissen eines Carb Control Riegels, sind jedenfalls „gefühlte dringend notwendig“.

Den Finisher bilden TRX-Übungen (Variationen des „Eisernen Kreuzes“, Körpersäge, Liegestützen etc.), Kniebeugen mit den Powerblocks, sowie mehrminütige Systembelastungen an der Turntillburn-Stange.

**18.05** Ein Foto des, nach meinen Maßstäben als bekennender „Nicht-Koch“, sooooooooooooo schön gelungenen Kämpfer-Dinners für Sebastian Försters Blog darf heute ausnahmsweise sein :). Anschließend heißt es für mich noch eine ¼ Stunde ran ans TRX- und Theraband. Antagonistengymnastik und einige spezielle Schwachstellenübungen für meine untere Bauchmuskulatur sind jedoch rasch erledigt. Genauso die paar wertvollen Minuten „ausrollen“ mit dem Foamroller. Direkt im Anschluss ruft die eiskalte Dusche ... herrliche Regenerationseinleitung!

**18.30** Das Kämpfer-Dinner 3.1 besteht an diesem Tag aus einer Variante Berend Breitensteins berühmter Haferflockenwaffeln mit Trockenpflaumen, Proteinen, Mandeln und reichlich leicht bekömmlichen Extrakalorien in Form von Bioschokolade und dem Rest des Carb Control Riegels. Als Supplemente dienen mir derzeit primär Creatin, Tribulus, Vitamine, Mineralien und diverse Antioxidantien als „regenerative Helferlein“. Nebenbei wird relaxt gelesen, chillige Musik gehört jedoch primär ... in aller Ruhe genossen :)



**19.50** Da das Antagonisten-Workout im GYM etwas später startet, sind 9 ½ Stunden Schlaf erneut, als Basis für den morgigen B-Tag, „vorprogrammiert“. Und wie vorhersehbar nach diesem Megatag ... wohl innert 10 Minuten bin ich im Land der Träume bzw. im Babyschlafmodus :)