

[Zur Hauptseite](#)

Die Grenzen der Schnelligkeit

Von welchen Faktoren ist meine mögliche Wettkampfschnelligkeit abhängig?

- λ vom Talent
- λ vom Lebensalter
- λ vom Körpergewicht
- λ vor allem vom Trainingsumfang
- λ vom Ehrgeiz
- λ vom gewusst wie
- λ vom individuell angepassten Trainingsplan

Von all diesen Faktoren können Sie das Talent und das Alter nicht, die anderen Faktoren in gewisser Weise beeinflussen. Überlegen Sie es sich genau, was sie eigentlich möchten. Laufen Sie aus gesundheitlicher Sicht, oder weil Sie **aktiv** alt werden wollen? In wie weit sind Sie bereit einen erhöhten Trainingsumfang durch zuziehen? Wie flexibel sind Sie bei Ihrem individuellen Trainingsplan? Wie weit spielt Ihre Familie mit? Ein gesunder Ehrgeiz ist gut. Aber setzen Sie sich realistische Ziele.

Wer in zu kurzer Zeit zu viel will bekommt meist körperliche Probleme.

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite