



Die Bewegungsschmiede.

JES! Die Bewegungsschmiede GmbH | Pilatuspool 15 | 20355 Hamburg

An das Team Ostseeman 2009

Ihr Ansprechpartner:
Sebastian Rosenkranz
+49 (0)40 | 318 18 207
+49 (0)179 | 398 66 91

s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de

Bericht Projekt Ostseeman 2009 mit Lutz Dabelstein

Version 2.2 v. 5.5.09

„Ich fühle mich nach wie vor gut ausgelastet und habe nicht das Gefühl der Überforderung. Ich bin heiß auf die letzten Trainingswochen!

Es ist wundervoll, dass ich diesen schönen Sport, in dieser Qualität und in meinem Alter ohne Einschränkungen durchführen kann. Dafür bin ich sehr dankbar. Damit das auch so bleibt, werde ich bis zu den Wettkämpfen, den Sport und eine sportgerechte Lebensweise noch stärker in den Vordergrund stellen – z.B. mit ‚guter‘ Ernährung, ausreichend Ruhe und der mentalen Ausrichtung auf den Wettbewerb. Dafür muss aber auch die eine oder andere lieb gewordene Gewohnheit mal eine zeitlang pausieren. Das tue ich allerdings gerne. Mein Ziel steht fest: Die Quali in Frankfurt und ein tolles Ostseeman-Erlebnis.

Bis bald. Euer Lutz“

„Die ersten 11 Wochen des Projekts Ostseeman 2009 hat Lutz absolviert. Im Zentrum der Vorbereitung standen die Grundlagenausdauer mit Schwerpunkt Radfahren und Trainingslager sowie Trainingswochenende. Außerdem stand die zweite Leistungsdiagnostik Rad/Lauf zur Kontrolle der Trainingsergebnisse und zur Neueinstellung der Trainingsbereiche auf dem Programm.

Das Trainingslager im spanischen Peniscola lief wie geplant. Einzig die hügelige Landschaft ließ die sehr langen Fettstoffwechsel-Einheiten nur bedingt zu. Die Funktionen als Touren-Guide, sowie als Schwimm- und Lauftrainer – meine größten Sorgen – waren organisatorisch offensichtlich kein Problem für Lutz. Das zeigten zumindest die regelmäßigen Protokolle über die online Trainingsplattform. Die große Herausforderung kam dann auch erst nach dem Trainingslager: Lutz hatte sich für das direkt folgende Wochenende beim Radtrainingswochenende seines Vereins, den Triabolos aus Hamburg, als Radtourenguide angemeldet, um seinen Sportfreunden die Schönheit der ostholsteinischen Hügellandschaft zu zeigen. Damit dieses Vorhaben nicht ‚nach hinten‘ losgeht, hieß es also erstmal ‚Erholung pur!‘ Aber auch das alles hat Lutz sehr konzentriert und den angepassten Trainingsvorgaben entsprechend gelöst – ohne sich zu überfordern.

So war ich denn auch sehr gespannt auf die Ergebnisse der zweiten Leistungsdiagnostik, die nach einer weiteren Erholungsphase bei uns im premiumTestcenter in Hamburg durchgeführt wurde. Hier eine Zusammenfassung:

- Der im ersten Test bereits sehr gut ausgeprägte Grundlagen-Bereich ist bzgl. des Energiestoffwechsels beim Laufen konstant geblieben. Dies liegt an der sehr starken Ausrichtung am Radtraining. Beim Radfahren hat er sich hingegen um satte 28W nach ‚oben‘ verbessert. Auch der intensivere Grundlagenbereich im Radfahren hat sich um über 30W verbessert. Hierin zeigt

JES! Die Bewegungsschmiede GmbH
Pilatuspool 15 | 20355 Hamburg
Fon +49 (0)40 | 318 18 207
Fax +49 (0)40 | 318 18 211
info@bewegungsschmiede.de
www.bewegungsschmiede.de

Geschäftsführer:
Sebastian Rosenkranz
Amtsgericht Hamburg
HRB 10 54 38
Finanzamt Hamburg
USt.-ID | DE259808206

Bank | Commerzbank Hamburg
Inh | JES Die Bewegungsschmiede¹
Kto | 64 18 222
Blz | 200 400 00
SWIFT | COBADEFFXXX
IBAN | DE97200400000641822200

¹ Leider dürfen im elektronischen Zahlungsverkehr keine Satzzeichen, wie z.B. ein Ausrufezeichen, eingesetzt werden. Bei allen anderen Transaktionen gehen wir mit der leidenschaftlichen Überzeugung zu Werke, die in unserem „!“ steckt.



Die Bewegungsschmiede.

sich, dass die Ausdauerleistungsfähigkeit sportartspezifisch geprägt ist und somit für jede Sportart einzeln getestet werden sollte.

- Eine deutliche Verbesserung der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit zeigt sich in beiden Sportarten durch eine Verringerung der Herzfrequenz um 10 bis 15 S/min bei gleicher Belastung.
- Auch die relative VO₂max bezogen auf das Körpergewicht zeigt eine deutlich gestiegene Leistungsfähigkeit (Rad: jetzt 57, vorher 52 ml/min/kg).
- Bemerkenswert ist weiterhin, dass Lutz bei ca. 250W offensichtlich auf eine Leistungserbringung mit hohem physiologischen Wirkungsgrad zurückgreifen kann (hoher Fettstoffwechselanteil).

Herzlichen Glückwunsch Lutz! Du bist voll auf Kurs. Jetzt folgen die ersten Test-Wettkämpfe und eine Erhöhung der Trainingsintensität – mit dieser Grundlage dürfte das kein Problem sein.“

Sebastian Rosenkranz