



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 1.2 v. 6.3.09

„Wir freuen uns sehr, Lutz auf dem Weg zum Ostseeman 2009 in Sachen Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung sportwissenschaftlich begleiten zu können. Lutz bringt alles mit, was zu einer erfolgreichen Saison gehört: Gesundheit, viel Zeit für die Trainingsvorbereitung, konzentriertes und diszipliniertes Vorgehen – soviel konnten wir bereits erfahren –, sowie eine ordentliche Portion Bewegungsfreude.

Lutz stellt uns vor eine zusätzliche Herausforderung: Sein Ziel 2009 ist die Qualifikation für die World Championships auf Hawaii in Frankfurt. Zwei Langdistanzen in so kurzer Folge? Unter gesundheitlichen Gesichtspunkten problematisch und nicht ohne Weiteres zur Nachahmung empfohlen! Dennoch hat er uns durch seine eindeutige Prioritätensetzung und besonders durch seine Kompromissbereitschaft von seinem einmaligen Projekt überzeugen können. Umso wichtiger für eine erfolgreiche Bewältigung ist die kontinuierliche sportwissenschaftliche Trainingsbetreuung – mit präziser Diagnostik und individuell angepasster aktueller Trainingsplanung.

Begonnen haben wir mit der Leistungsdiagnostik. Für die beiden Untersuchungen, eine Spiroergometrie auf dem Laufband, die andere auf seinem eigenen Rad, ist Lutz eigens in unser premiumTestcenter nach Hamburg gekommen. Dazu haben wir uns viel Zeit für ein ausführliches Interview genommen.

Die Stärken von Lutz liegen in seiner bereits sehr guten Grundlagenausdauer und Atemökonomie sowie seiner Laufstärke. Diese werden wir weiter ausbauen. Seine größten ‚Baustellen‘ sind hingegen ‚überschaubar‘. Bei Lutz zeigt sich ein verbreitetes Phänomen unausgewogenen Trainings: sein Fettstoffwechsel hinkt der ansonsten guten Grundlage noch hinterher. Auch für sein Herzkreislauf-System hat noch Entwicklungspotenzial. Und wir wissen noch etwas: Bei optimaler Vorbereitung wird Lutz seine Chance in Frankfurt bekommen.

Mit diesem Wissen aus der Leistungsdiagnostik haben wir einen optimalen Startpunkt für das jetzt anstehende Training und das kommende Trainingslager Ende März gesetzt. Wir wünschen Lutz, dass er bestmöglich durch die Vorbereitung kommt und freuen uns auf die nächsten Monate – bis zum Ostseeman 2009.“

Sebastian Rosenkranz

Weiter auf Seite 2

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.

„Seit dem ich nach den Vorgaben von meinem neuen Trainer Sebastian trainiere, fühle ich mich frei und unbeschwert.

Im Rahmen meiner bisherigen Langdistanzvorbereitungen konnte ich bereits auf das Fachwissen meiner Partnerin Dr. Lucia Kühner, auf gute Ratschläge anderer Triathleten, jede Menge eigener Erfahrung und Fachliteratur zurückgreifen. Aber all das hat mich nicht zu einem disziplinierten Training bewegen können. Damit will ich nicht sagen, dass ich wenig oder schlecht trainiert habe. Jedoch habe ich oft das trainiert, was mir gerade aufgrund des Wetters oder der Trainingsbegleitung am bequemsten oder sinnvollsten erschien. Diese Einstellung wurde natürlich nicht kritiklos von meinem Umfeld hingenommen. Aber ich wusste es ja besser, es ist doch mein Körper und ich wusste am Besten was, wann zu machen war.

Dank der Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung, die ich beim Ostseeman 2009 Gewinnspiel gewonnen habe, ist das jetzt anders. Den fundierten Trainingsplan setze ich unter professioneller Anleitung ohne Einschränkung um. Die zeitliche und körperliche Belastung ist gut ausbalanciert und bewegt sich im Rahmen meiner Möglichkeiten. Und ich muss zugeben, dass es sich besser anfühlt, als mein bisheriges "eigenes" Trainingsprogramm. Meine hochgesteckten Ziele für Glücksburg und Frankfurt sorgen für zusätzliche Motivation und helfen mir sehr bei der Einhaltung der Pläne. Ich vertraue dem Experten und setze die Trainingsvorgaben Tag für Tag, Einheit für Einheit um. Belastungs- und Entlastungsphasen, sowie eine kontinuierliche Kontrolle des Gewichts, des Ruhepulses und der Schlaf- und Wohlfühlqualität geben mir die nötige Sicherheit und das Gefühl, alles richtig zu machen. Ich bin gespannt, was geht.

In diesem Sinne

Alles wird gut

Euer Lutz“