

Saisonpause

Geschrieben von: Meike

Sonntag, den 02. Oktober 2011 um 13:57 Uhr

Für mich war klar, dass ich nach dem langen Jahr 2010 eine eher kurze Saison 2011 haben möchte. So habe ich mich jetzt entschlossen die Saisonpause einzuläuten und damit Körper und Geist zu pflegen. Erst war ich in Süd Tirol. Dort kann ich immer am besten abschalten und einfach mal die Seele baumeln lassen. Bei gutem Essen, Bewegung die eher zur Sorte Genuß gehört habe ich mich sehr gut erholt. Jetzt steht leider noch eine schwere Zeit vor mir, da ich dringend eine OP an meinem Knie machen lassen musste und jetzt 2 Wochen an Krücken gehen muss. Aber das wird wieder und ich reche damit ab Mitte November ins Training wieder einsteigen zu können.

Eine weitere schöne Sache konnte ich in meiner bisherigen Pause auch noch machen.

Ein Shooting für ein neues Buch "Krafttraining im Triathlon" von Jörg Birkel, Ben Schneider.

Es hat mir wirklich viel Spaß gemacht und es war eine besondere Ehre für mich dieses Buch tatkräftig zu unterstützen.

Das Buch wird ab Herbst im [Spomedis Verlag](#) erscheinen. Ich kann Euch das Buch sehr empfehlen. Ich selber lasse dem Athletik- und Krafttraining eine besondere Bedeutung zu kommen. Dieses Buch vermittelt Euch Basics an Theorie, sowie vorallem viele Ideen an Übungen für Einsteiger und Profi im Kraft und Atheltikbereich (TRX, Kleingeräte, eigenes Körpergewicht u.a.).

Hier eine Impression, VIEL SPAß! :



Saisonpause

Geschrieben von: Meike

Sonntag, den 02. Oktober 2011 um 13:57 Uhr
