

06.04.2006 Was ist los?

Seit einiger Zeit, habe ich sehr viel Mühe die anaerobe Schwelle zu erreichen.

Bei 140 Schläge pro Minute ist Schluss.

Diese Situation, habe ich schon das Eine oder Andere Mal erlebt, aber über eine derart lange Zeit noch nie.

Ich bin am Leistungsmaximum und die Herzfrequenz will nicht steigen, oder zumindest nicht der Belastung entsprechend.

Nun meinen natürlich die aller Meisten, das könnte von einem Übertraining her sein, aber weit gefehlt, das kann ich ihnen versichern, das ist es nicht.

Wenn sich dieser Zustand in den nächsten zwei bis drei Tagen nicht ändert, bin ich gezwungen meinen Sportarzt aufzusuchen, in der Hoffnung, dass dieser die Ursache herausfinden wird.

Nun, vielleicht wird sich ja der Puls von selbst normalisieren, so dass ich in den kommenden Wochen und Monaten, meine unterschiedlichen Belastungseinheiten voll weiter trainieren kann.

Ich melde mich wieder, bis bald!