

Ich will doch nur biken...



Samstag – endlich ist mal wieder einigermaßen Wetter – prompt hupt der ständige Begleiter. „Wow, wenn's Wetter so bleibt, müssen wir doch was draus machen“. Snison geht biken und ich muss in die Halle.

Mache doch jetzt einen auf Intellektuell und strebe einen Trainerschein an. Riecht nach ziemlich viel Theorie – für heute stehen Krafttraining im Radsport, HIT, CORE, aaA und solche Sachen auf dem Programm. Soll anhand praktischer Übungen vertieft werden – na ja – etwas Bewegung kann ja nicht schaden.

Sonntag morgen. Ich rolle mich aus dem Bett und ziehe mich am Schrank hoch. Hätte ich unser Schlafzimmer doch nur im Erdgeschoss vorgesehen. Würde am liebsten auf dem Hintern die Treppe runter rutschen, geht aber auch nicht. Selbst die Morgenlektüre auf dem Lokus wird radikal gekürzt – Alter schützt vor Torheit nicht.

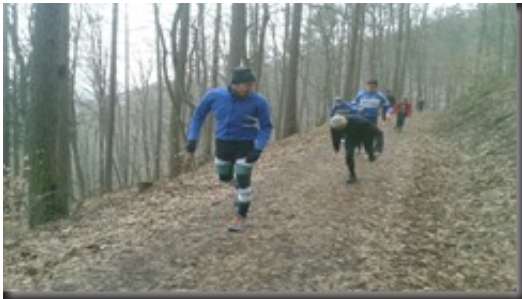
Waren die gefühlten hundert Kniebeugen in allen Varianten noch zum Aushalten, hat es uns der Drill-Instruktor aber mal so richtig gegeben. Highintensive Intervall Training – sch... neumodiges Zeugs. Bin nach 35 Minuten so was von kaputt, kann mir gerade noch so die Banane aufmachen. Dabei habe ich bei einer Übung sogar eine Alibi-Pinkelpause eingelegt. „15 Minuten Pause, aber esst nicht so viel, sonst wird es nachher übel.“



Der Sergeant schleppt kistenweise Material in die Halle. Seile, KungFu-Stange, Bodenwischer, Medizinbälle mit Griffen, Bangee-Seil – mir stößt die Banane auf – es schwant mir Übles. Zirkel-Training. Kurze Erklärungsrunde, dann 20 Sekunden Aufwärmen an jeder der 15 Stationen –

könnte jetzt mit meinem Shirt schon die Halle wischen. Lets gettie to rumble – es geht los – 45s Workout – 15s Break to change station – 2 min short Break – 30s Workout – 15s to change. Ey man, what`s up? Bin ich bescheuert? Da aber alle irgendwie mitmachen, greift die Gruppendynamik – geteiltes Leid ist halbes Leid und insgeheim macht es auch a little bit fun. Qualität kommt halt von Qual.

Nachdem ich mich also Sonntagmorgen mit Sitzheizung auf HIT (High Intensive Temperature) nach SB geschafft habe, geht's mir wieder etwas besser. Denn ich bin nicht alleine...ich überhole Benjamin beim Trepperunterwanken.



Laufschule mit Susanne – oh Gott tun mir die Oberschenkel weh. Normalerweise fahre ich ja liebend gerne bergab – aber runterlaufen ist heute nicht der Brüller. Trotzdem geht es mir nach der Stunde Laufen besser, Susanne hat eine nette motivierende Art – like! Praktischerweise gibt's noch Ernährungstheorie kurz vor dem Mittagessen, bevor wir nachmittags wieder in die Halle gehen. Genial, was man da alles machen kann um rastende Pferde wieder zum Laufen zu bringen – like! Nur die Fantasiereise zum Schluss hat bei mir nicht ganz angeschlagen...hatte immer wieder Zwischengedanken...denn biken macht auch Spaß...



