



Newsletter Michael Göhner - November 2006



„Stillstand bedeutet Rückschritt“

Liebe Freunde und Sponsoren,

getreu diesem Motto habe ich das Wintertraining aufgenommen. Dieses Jahr bereite ich mich etwas anders auf die neue Saison vor als ich es letztes Jahr getan habe:

Im Dezember absolvierte ich daher als neuen Inhalt meines Trainingsprogramms zweimal pro Woche ein spezifisches Krafttraining. Beim Laufen lag der Schwerpunkt im Bereich der koordinativen Fähigkeiten, schnellen Einheiten folgen erst in der späteren Saisonvorbereitung.

Der Stuttgarter Silvesterlauf war dann ein Testwettkampf und damit eine erste Standortbestimmung für mich. Da ich gerade einmal zwölf Sekunden langsamer lief als im vergangenen Jahr, blicke ich sehr zuversichtlich in die kommende Saison und hoffe, dass ich noch einen weiteren Schritt in die Weltspitze machen kann.

Der Januar wird dann geprägt sein von einer Trainingswoche in Balderschwang. Dort werde ich vor allem Skilanglauf-Einheiten absolvieren, um weitere Grundlagen für die kommende Saison zu legen.

Liebe Grüße und einen guten Jahresbeginn.

Michael Göhner

www.michael-goehner.de

