

2. 1%

Sind in deinen Trainingseinheiten schon einmal Begriffe wie: „Du sollst mehr Einsatzbereitschaft im Training bringen?“ oder „Kommt noch die letzten 10 Minuten Vollgas, dann habt ihr es geschafft“ gefallen?

Dann solltest du nun genau aufpassen, denn ich zeige dir, was es mit diesem sehr kleinen, aber eminent wichtigen Bereich aus meiner Sicht auf sich hat. Zunächst möchte ich euch aufzeigen, warum es sich durchaus lohnt in jeder Trainingseinheit von der ersten Minute bis zur letzten Minute volle Einsatzbereitschaft zu zeigen.

Nehmen wir einmal an, du gehst mit dir folgende Verpflichtung ein: Per sofort jeden Tag 1% besser zu werden und dies für eine einjährige Testphase. Was denkst du, wie viel Prozent Optimierung kannst du nach einem Jahr tatsächlich erreichen? Mache dir darüber einmal kurz Gedanken, bevor du weiterliest.

Schauen wir uns einmal an, welche Auswirkung es haben wird, wenn du ab dem heutigen Tag deine Leistung kontinuierlich um 1% steigerst:

$$100\% \cdot (1.01^{365}) = 3778\%$$

$$3778\% / 100 = \mathbf{37.78\%}$$

Verstehen wir uns beide richtig. Du bist ab sofort bereit in jedem Training 1% mehr Einsatz zu bringen und dies über einen Zeitraum von einem Jahr. Dann erreichst du damit innerhalb eines Jahres eine Verbesserung von knapp 40%.

Nachfolgend schauen wir uns gemeinsam ein paar Grafiken an. Am Ende bin ich überzeugt, wirst du die Wichtigkeit der Optimierung und dahingehend die Auswirkung von einem Prozent erkennen und noch besser nachvollziehen können.