

Packliste



1. Unterlagen

- Startbuch/Gültige Startlizenz (falls nötig)
- Anti Doping Erklärung
- Gültiger Personalausweis oder Reisepass
-

2. Equipment

- Einteiler/Singlet
- Regelwerkkonforme Unterhose
- Kreuzhebesocken und normale Socken
- Für Frauen wichtig: Sport BH
- Kniestulpen
- Gewichthebergürtel
- Handgelenksbandagen
- Passende Schuhe für jede Disziplin
- Mobility Equipment und Gummibänder zum Aufwärmen
-

3. Kleidung

- Bequeme Jogginghose
- Hoodie
- T-Shirt
- Freizeitschuhe
-

4. Nahrung und Getränke

- Genügend Wasser
- Snacks, wie z. B. Bananen, Riegel, Sandwiches, Gummibärchen
- Elektrolyte für Rehydrierung nach einem Water Cut
- Booster/Koffeinhaltige Getränke, falls erwünscht
-

5. Sonstiges

- Bargeld
- Handtuch
- Kopfhörer
- Ladekabel fürs Handy
- Babypuder
- Flüssigkreide für den Notfall
- Ammoniak (für alle Verrückten wichtig!)
- Ibuprofen, Wärmesalbe/Pferdesalbe
- Stift & Papier für Versuchsauswahl
-

Die Woche vor dem Wettkampf:

- Versuche Gewichtsschwankungen in der Woche vor dem Wettkampf zu vermeiden. Je weniger Faktoren sich kurzfristig ändern, desto besser.
- Auch im Training solltest du vor dem Wettkampf keine Experimente machen - reduziere den Trainingsumfang soweit, dass du gut regeneriert bist. Halte die Intensität aber hoch, um an schwere Lasten gewöhnt zu bleiben.
- Denke über deine Versuchsauswahl nach und erstelle dir (zusammen mit deinem Coach) einen Gameplan mit realistischen Versuchen und möglichen Anpassungen an die Tagesform
- Mache dich mit dem Regelwerk vertraut!
- Übe bereits im Training die Kommandos.

Am Vortag:

- Packe deine Sachen am Vortag - so vermeidest du zusätzlichen Stress vor der Abfahrt.
- Bleibe bei Lebensmitteln, an die du gewohnt bist, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden.
- Informiere dich im Voraus, wann die Abwaage beginnt und wann der Wettkampf startet.
- Erstelle eine Liste mit Gewichten und Wiederholungen deiner Warm Up Versuche. So eliminiert du einen weiteren Stressfaktor während des Wettkampfs.
- Bereite dir eine Mahlzeit für die Zeit direkt nach der Waage vor.
- Überlege dir, was du eventuell doppelt brauchen könntest. Dies könnte zum Beispiel ein zweites Paar günstige Kopfhörer sein.

Nach Ankunft:

- Zeitplan für eventuelle Änderungen prüfen
- Location kennenlernen (wo ist die Waage, Warm Up Bereich, Toiletten etc)
- Rackhöhe bestimmen (Für Kniebeuge in den entsprechenden Schuhen)
- Rechtzeitig zur Waage anstellen - Wartezeiten von über 1/2 Stunde sind nicht ungewöhnlich- meistens geht es nach dem Motto "Wer zuerst kommt, wiegt zuerst"
- Snacke nach der Waage - wenn es etwas knapp mit der Gewichtsklasse war, ist jetzt die Gelegenheit für eine kleine Stärkung. Bleibe bei Lebensmitteln, die für dich gut verdaulich sind und dir nicht schwer im Magen liegen.
- Kurzkettige Kohlenhydratquellen, wie Toast mit Honig, Bananen und Reis werden oft genutzt. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du reagierst, iss lieber ein bisschen weniger als zu viel.

Warm Up:

- Der Warm Up Bereich ist oft sehr chaotisch - konzentriere dich und behalte einen kühlen Kopf!
- Sobald du die Liste mit der Flight-Einteilung hast, kannst du feststellen, wie viele Starter in deinem Flight vor dir sind. Daran kannst du festmachen, wann du mit dem Warm Up starten musst.
- Rechne mit einer Minute pro Versuch auf der Plattform.

- Füge deinen Warm Up Versuchen einen Zeitstempel zu.

Beispiel: Wettkampfbeginn 10:00h, 3 Athleten vor dir

letzter Warm Up: 150 KG x1	09:55 Uhr
135 KG x3	09:50 Uhr
120 KG x3	09:46 Uhr
105 KG x5	09:41 Uhr
90 KG x5	09:36 Uhr
70 KG x7	09:32 Uhr

Somit hättest du zwischen deinem letzten Warm Up und deinem ersten Versuch auf der Plattform acht Minuten Pause.

- Versuche dich an den Plan zu halten - mach dich aber nicht verrückt, wenn es nicht zu 100% klappt und du mal ein leicht abweichendes Gewicht nehmen musst. Meistens teilt man sich ein Rack mit anderen Athleten und dies kann am Anfang ungewohnt sein.
- Passe deinen Opener an, wenn du dich im Warm Up nicht gut fühlst. Diesen kannst du in der Regel bis 3 Minuten vor dem ersten Versuch deines Flights ändern. Lieber etwas konservativer auf die Tagesform reagieren, als einen schweren Einstieg!
- Wenn du beim Bankdrücken einen Lift Off brauchst, instruiere den Spotter vorher, wie du ihn haben möchtest. Nimm dir hierfür genug Zeit!
- Behalte die Anzeige im Blick - sei am besten bereit, sobald nur noch zwei Lifter vor dir dran sind.
- Wenn du bei etwas Hilfe brauchst, scheue dich nicht, andere Athleten/Betreuer um Hilfe zu bitten. Die meisten Lifter sind sehr hilfsbereit und werden dich im Warm Up gerne unterstützen.

Du hast noch Fragen?

Dann schreibe uns einfach eine E-Mail an info@dedicatedsports.de

Unsere Website:

Alles über Powerlifting - Artikel, Podcasts und mehr!
dedicatedsports.de

Online Coaching für Powerlifting:

Erfahre mehr über unsere Coaches und vereinbare ein kostenloses Erstgespräch!
dedicatedsports.de/coaching