

Euterpe: Arbeiten in Übungsblöcken (*workout with chunks*)

Prinzipiell sollte innerhalb jeder Disziplin (z.B. Intervalle) eine Lektion nach der anderen durchgeführt werden, bis diese mit 95% bestanden wird. Noch besser ist das Arbeiten in Übungsblöcken: Hierbei werden hintereinander gleich mehrere (nicht mehr als zwei oder drei!) Lektionen zu einem Übungsblock (*chunk*) zusammengefasst. Sobald eine der Einzellektionen¹ eines Übungsblocks mit 95% bestanden wird, werden die restlichen Lektionen des Übungsblocks um die nächstfolgende Lektion ergänzt. Mit dem so entstandenen, neuen Übungsblock verfährt man genauso, bis schließlich und endlich sämtliche Lektionen der Disziplin durchgeführt worden sind. Die Möglichkeit, zusätzlich zu besonders fehlerbehafteten Lektionen Ergänzungsübungen durchzuführen, bleibt von dieser neuen Übemethode unberührt.

Beispiel: 3er-Übungsblöcke von Übung1 bis Übung10

Start								Ende
Übung1 76%	Übung2 69%	Übung3 65%						
Übung1 88%	Übung2 75%	Übung3 74%						
Übung1 95%	Übung2 83%	Übung3 82%						
	Übung2 92%	Übung3 95%²	Übung4 80%					
	Übung2 98%		Übung4 83%	Übung5 67%				
			Übung4 88%	Übung5 76%	Übung6 68%			
			...	...	...	...	...	
						Übung8 94%	Übung9 74%	Übung10 69%
						Übung8 98%	Übung9 82%	Übung10 77%
							Übung9 90%	Übung10 81%
							Übung9 96%	Übung10 88%
								Übung10 92%
								Übung10 97%

¹ in der Regel die erste

² Es kommt beim Üben in Blöcken durchaus vor, dass eine im Schwierigkeitsgrad höhere Lektion vor einer einfacheren gelingt.