



Name und Vorname: Spycher Dominik

Wohnort: Eschenz

Nation: Schweiz

Geburtsdatum: 07. Oktober 1972

Beruf:

50% Berufsfachschullehrer / 50% Abteilungsleiter Berufliche
Weiterbildung
Gemeinderat

Leistungs Niveau: Gealterte Leistungssportler 😊

Coach: Kurt Müller

Verein:

Triathlon Club Frauenfeld

Sponsoren:

Tri.unitedbyCHRISsports / Felt

Persönliche Sponsoren:

Internetauftritt (eigene Homepage oder Social Media:

Seit wann wirst Du von KM Sportcoaching trainiert?

Dezember 2018

Wie kam ich zum Sport?

Ich betreibe seit 1994 Triathlon und Ausdauersport. Was mit einem zufälligen Start an einem Sprinttriathlon begann, entwickelte sich in den Jahren zu einer Passion, die ich immer noch mit grosser Freude bestreite.

Meine besten Resultate:

3x Quali für IM Hawaii
2. Platz Single One Week Gigathlon 2007
7. Platz Single One Week Gigathlon 2013

Meine Ziele im 2019:

Einen perfekten Ironman «abliefern» und die Hawaii Quali schaffen.
Mit Freude Sport treiben

Ziele Saison 2020:

Noch nicht definiert

Ziel Saison 2021:

Noch nicht definiert

Weitere Zukunft:

Oh, so weit voraus schaue ich nicht mehr...

Deshalb erreiche ich meine Ziele:

Eines meiner Talente ist sicher das gute Zeitmanagement. Trotz einem sehr vollgestopften und teilweise überpackten Alltag, schaffe ich es immer wieder, meine Trainings durchzuziehen.
Der Wille ein Ziel zu erreichen ist ziemlich gross....

Was hat dich dazu bewogen Dich von KM Sportcoaching betreuen zu lassen?

Mit immer weniger Zeit fürs Training wollte ich diese Zeit sinnvoll und strukturiert / geplant nutzen. Zudem war mir bewusst, dass ich mal neue Reizen setzen musste.

War es erfolgreich und wenn ja in welcher Hinsicht?

Die Planung und Steuerung war aus meiner Sicht perfekt. Kurz vor meinem Ironman fühle ich mich so fit wie noch nie und die Leistungsdaten stimmen mich sehr zuversichtlich. Kurt Müller hat es geschafft, mit seiner umsichtigen Planung die Trainings in meinen vollgepackten Alltag einzubauen und immer das richtige Mass an Training zu finden.
Klar, eine Ironmanvorbereitung braucht ein gewisses Trainingspensum, dieses hat Kurt perfekt gesteuert. Besten Dank.

