

Aufwärmen:

Aufwärmen:

6x Wechsel

(ZG) -

Fr.

So.

Osterather Turnverein 1893 e.V.



Starten Sie beim **OTV Mailauf** am 1. Mai

LG

ZG

www.mailauf.de www.otv-la.de

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfreguenzen

Niedrige Belastung 60-70% Hfmax. Herzfrequenzmessung Mittlere Belastung 70-80% Hfmax. (nach Dr. Winfried Spanaus)

Hohe Belastung 80-88% Hfmax. Frauen Grenzbelastuna 85->90% Hfmax.

226 - Lebensalter Langsames Gehen

Zügiges Gehen

LL Langsames Laufen 223 – (0.9 x Lebensalter) ZL Zügiges Laufen

Trainingsplanur	

2. Trainingswoche

Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen
Wenn du dich an die Belastungsvorgaben gehalten hast solltest du heute keine Probleme mit Muskel- kater haben. Ein wenig "schwere" Beine sind aber normal für die ungewohnte Belastung von gestern.
Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen.
heißt übrigens nicht, dass du deinen Körper nicht sportlich belasten darfst – aber halt nur regenerativ mit niedriger Belastung. Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen mit niedriger Belastung helfen den Körpersystemen
Nächste Woche beginnt das Lauf ABC.
Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining nach Absprache einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Sonntag. Aber bitte keinen Stress machen, genieße das laufen

Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen Do. nun, ging es gestern schon besser? Laufen kann auch bei Regenwetter Spaß machen, wenn du dich entsprechend kleidest. Baumwollkleidung ist für den Laufsport unfunktionell.

_	funktionelle Gymnastik im Stand.
5x Wechsel	zwischen 1min. langsames Laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges Gehen
(ZG) -	mit niedriger Belastung, danach
8x Wechsel	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges Gehen
(ZG) -	mit niedriger Belastung.

ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.

Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung.

GEWÖHNE DICH AN EIN KURZES AUSDEHNEN AM ENDE DES TRAININGS

Sa. Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen

-	funktionelle Gymnastik im Stand.
5x Wechsel	zwischen 1min. langsames Laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges Gehen
(ZG) -	mit niedriger Belastung, danach
2x Wechsel	zwischen 3min. langsames Laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges Gehen
(7C) -	mit niedriger Belastung, danach

zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges Gehen

15min, zügiges Gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung, Kurze

15min. zügiges Gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze

mit niedriger Belastung.

ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.

Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung und kurzes ausdehnen in der Gruppe

Wie war die Woche? Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:

Informationen und Tipps zum Training

Sind Sie sportgesund?

Fragen zu den medizinischen Vorraussetzungen

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?

Haben Sie chronische Infektionen oder Entzündungen?

Haben Sie in den letzten Monat Brustschmerzen gehabt?

Haben Sie ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?

Haben Sie ein Knochen oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?

Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?

Hat Ihnen iemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?

Ist aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

Empfehlung: Ärztliche Untersuchung bei Sportneueinsteigern bzw. Sportwiedereinsteigern. Insbesondere dann, wenn Sie älter als 35 Jahre sind.