



VON „0 AUF 5“ in 70 Tagen	Osterather Turnverein 1893 e.V. 	Starten Sie beim 8. OTV Mailauf am 1. Mai 2010 www.mailauf.de www.otv-la.de	Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen Niedrige Belastung 60-70% Hfmax. Mittlere Belastung 70-80% Hfmax. Hohe Belastung 80-88% Hfmax. Grenzbelastung 85->90% Hfmax. LG Langsames Gehen ZG Zügiges Gehen LL Langsames Laufen ZZ Zügiges Laufen Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus) Frauen 226 - Lebensalter Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
--------------------------------------	---	---	--

Trainingsplanung: <h2 style="text-align: center;">10. Trainingswoche</h2>	<h2 style="text-align: center;">Informationen und Tipps zum Training</h2>
---	---


Mo.	Regenerationstag – du gehst in die letzte Woche des Einsteigertrainings und hast gesehen, welche Fortschritte auch für dich möglich sind. Auf die Regelmäßigkeit kommt es in erster Linie an. Lieber öfter in der Woche trainieren, dafür an den Trainingstagen weniger intensiv.
Di.	Nach dem morgigen Training hast du dir 2. Stufe des DLV Laufabzeichen „erlaufen“.
Mi.	Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) . Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. 2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – laufe jetzt langsam, dann macht es dir nichts aus das Dauerlauftempo leicht zu erhöhen. Dauerlauf: 30min. (LL) – Niemand sagt, dass 30min. durchlaufen einfach ist. Solltest du Schwierigkeiten haben kannst du problemlos eine kurze Gehpause einlegen. Du darfst den Spaß am Laufen nicht verlieren. ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST. Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen in der Gruppe
Do.	Als Abschluss für den Kurs könntest du die Möglichkeit nutzen, auch die 2. Stufe des DLV Laufabzeichen für zu erwerben. (Das bedeutet 60min. Laufen ohne Unterbrechung).
Fr.	Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) . Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. 2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – laufe jetzt langsam, dann macht es dir nichts aus das Dauerlauftempo leicht zu erhöhen. Dauerlauf: 30min. (LL) – Niemand sagt, dass 30min. durchlaufen einfach ist. Solltest du Schwierigkeiten haben kannst du problemlos eine kurze Gehpause einlegen. Du darfst den Spaß am Laufen nicht verlieren. ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST. Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen in der Gruppe
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen
So.	Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) . Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. 2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – laufe jetzt langsam, dann macht es dir nichts aus das Dauerlauftempo leicht zu erhöhen. Dauerlauf: 30min. (ZZ) – Niemand sagt, dass 30min. durchlaufen einfach ist. Solltest du Schwierigkeiten haben kannst du problemlos eine kurze Gehpause einlegen. Du darfst den Spaß am Laufen nicht verlieren. ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST. Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen in der Gruppe


- Laufabzeichen


15, 30 oder 60 Minuten laufen ohne Pause in einem beliebigen Tempo.
Die Gruppen werden durch erfahrene Läufer geführt.



15 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig



30 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig



60 Minuten
Laufen ohne Pause,
Tempo beliebig

Der Deutsche Leichtathletik-Verband ist bemüht, in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht zu werden.

Als Anreiz, äußerer Zielsetzung und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots stellt sich das DLV-Laufabzeichen vor.

Durch Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen.

Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens machen ein stufenweise aufbauendes Ausdauertraining notwendig und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben – also nach konditioneller Anpassung – erfüllt werden.

Die einzelnen Abzeichenstufen (5 Stufen, zusätzlich das Marathonabzeichen) unterscheiden sich durch Farben und werden neben einem Ausweis auch als Stoffabzeichen ausgegeben. Die Prüfungen sämtlicher Abzeichenstufen können innerhalb eines Jahres abgelegt werden und gelten jeweils für das laufende Jahr.

Wie war die Woche? Ruhepuls:	Km (Zeit)/Woche: Gewicht:
---	--