


 <p>Osterather Lauf von 0 auf 5 in 70 Tagen</p>	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)	LG	Langsames Gehen		ZG	Zügiges Gehen		LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LG	Langsames Gehen																										
ZG	Zügiges Gehen																										
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

<u>Trainingsplanung:</u> 1. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	 <p>Guten Tag, mein Name ist Ulrich Siewert, aber hier im Sport reicht der Vorname also Ulrich. Du bist auf den Einsteigerkurs Laufen aufmerksam geworden. Solltest du im Vorfeld noch Fragen zum Ablauf der Trainingsstunden haben, kannst du mich gerne unter Ulrich-lauftreff@unitybox.de per Email befragen. (Telefonisch bin ich eher schwer zu erreichen) Der Lauftreff des OTV ist im Internet unter WWW.OTV-LA.DE zu erreichen.</p>	<p>Sicherlich kannst du schon einen Tag vor Beginn des Einsteigerkurses erahnen, wie das Wetter sein wird.</p> <p><u>Stelle dich darauf ein</u></p> <p>Wie geht es deinen Laufschuhen?</p> <p>Unfunktionelles Schuhwerk kann sehr schnell zu orthopädischen Problemen führen.</p> <p>Laufschuhe am besten in einem Fachgeschäft kaufen. Eine Videoanalyse ist in einem guten Laufgeschäft Standard. Ebenfalls das Rückgaberecht in den ersten Wochen nach dem Kauf.</p> <p>Auslaufmodelle sind funktionell und deutlich preiswerter. Es muss auch nicht das neueste Modell sein.</p> <p>Aber: gute Laufschuhe kosten ohne Rabatt 70-120€.</p> <p><u>Viel wichtiger ist dein körperliches Wohlbefinden.</u></p> <p>Die Empfehlungen deines Lauf-Mentor und auch dieses Trainingsplanes erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.</p> <p><u>Dich kennt niemand besser als du dich selber</u></p> <p>Falls während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden auftreten, kontaktiere in jedem Fall deinen Arzt (Ärztin) oder eine andere fachkompetente Medizinalperson.</p> <p>Zur Durchführung dieses Trainings solltest du auf jeden Fall „sportgesund“ sein. Berate dich im Zweifel mit deinem Hausarzt.</p>
Di.	<p>Dieses Trainingsprogramm wurde von westdeutschen Fußball und Leichtathletikverband (Autor: Horst Sobieroy) erarbeitet, und von uns im OTV an unsere Bedingungen (z.B. bezüglich der Trainingstage) angepasst.</p>	
Mi.	<p>Unsere Trainingstage sind Freitag und Sonntag. Treffpunkt ist am Freitag um 18 Uhr und am Sonntag um 11 Uhr der Waldparkplatz an der B9 zwischen Osterath und Büderich</p>	
Do.		
Fr.		
Sa.	<p>Morgen geht's endlich los! Unsere Lauftreffbetreuer sind:, Petra Schiefer, Dorothea Quadbeck, Paul Hoffmann und Peter Müller-Mannhardt</p>	
So.	<p>Aufwärmen: 15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. - Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. ca. 30min. Wechsel zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges - gehen (ZG) mit niedriger Belastung. ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST. 6min. zügiges ausgehen (ZG) mit niedriger Belastung. Kurzes Ausdehnen von 10min. ist die beste Vorbereitung auf die nächste Trainingseinheit.</p>	
Wie war die Woche?		
Km (Zeit)/Woche: Gewicht:		

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)	LG	Langsames Gehen		ZG	Zügiges Gehen		LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LG	Langsames Gehen																										
ZG	Zügiges Gehen																										
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

Trainingsplanung: 2. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training										
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen <i>Wenn du dich an die Belastungsvorgaben gehalten hast solltest du heute keine Probleme mit Muskeler haben. Ein wenig „schwere“ Beine sind aber normal für die ungewohnte Belastung von gestern.</i>	<p style="text-align: center;">Sind Sie sportgesund?</p> <p style="text-align: center;">Fragen zu den medizinischen Voraussetzungen</p>										
Di.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen. <i>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</i>											
Mi.	<i>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</i>											
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen <i>nun, ging es gestern schon besser? Laufen kann auch bei Regenwetter Spaß machen, wenn du dich entsprechend kleidest. Baumwollkleidung ist für den Laufsport unfunktionell.</i>											
Fr.	<table border="0"> <tr> <td>Aufwärmen:</td> <td>15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>8x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung. GEWÖHNE DICH AN EIN KURZES AUSDEHNEN AM ENDE DES TRAININGS</p>	Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.	-		5x Wechsel (ZG) -	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	8x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.	<p>Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?</p>		
Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.											
-												
5x Wechsel (ZG) -	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
8x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.											
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p>Haben Sie chronische Infektionen oder Entzündungen?</p>										
So.	<table border="0"> <tr> <td>Aufwärmen:</td> <td>15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>2x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>6x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung und kurzes ausdehnen in der Gruppe</p>	Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.	-		5x Wechsel (ZG) -	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	2x Wechsel (ZG) -	zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	6x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.	<p>Haben Sie in den letzten Monat Brustschmerzen gehabt?</p> <p>Haben Sie ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?</p>
Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.											
-												
5x Wechsel (ZG) -	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
2x Wechsel (ZG) -	zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
6x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.											
Wie war die Woche?		<p>Haben Sie ein Knochen oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?</p> <p>Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?</p> <p>Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?</p> <p>Ist aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?</p> <p style="text-align: center;">Empfehlung: Ärztliche Untersuchung bei Sportneueinsteigern bzw. Sportwiedereinsteigern. Insbesondere dann, wenn Sie älter als 35 Jahre sind.</p>										
<p style="text-align: right;">Km (Zeit)/Woche: Gewicht:</p>												

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)	LG	Langsames Gehen		ZG	Zügiges Gehen		LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)																									
LG	Langsames Gehen																										
ZG	Zügiges Gehen																										
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

<p>Trainingsplanung:</p> <p align="center">3. Trainingswoche</p>		<p align="center">Informationen und Tipps zum Training</p>																
<p>Mo.</p>	<p>Regenerationstag alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen Wie fühlst du dich? Du merkst, dass dir das Laufen nicht mehr so schwer fällt. So langsam gewöhnt sich dein Körper an die regelmäßige Beanspruchung. Sei aber weiterhin vorsichtig und übertreibe es nicht</p>	<table border="1"> <tr> <td align="center" colspan="2"> <p>Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung (Quelle Sportmedizin Hellersen)</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Familienanamnese: Herzinfarkt, Bypass-OP, plötzlicher Herztod, Vater, Bruder, Sohn < 55 Jahre oder Mutter, Schwester, Tochter < 65 Jahre</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Nüchternblutzucker: 110 mg/dl (gemessen an zwei unterschiedlichen Tagen)</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Nikotin: Raucher, Nichtraucher <6 Monate</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Hypercholesterinämie: Cholesterin (>220 mg/dl HDL <35 mg/dl, LDL >130 mg/dl oder lipidsenkende Therapie)</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Hypertonie: Blutdruck (sys. >139mmHg, diast. >89 mmHg) oder antihypertensive Behandlung</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Übergewicht: BMI >30 kg/m²</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p align="center"><u>Bewegungsmangel</u></p> <p>30 min oder weniger moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche</p> </td> </tr> </table>	<p>Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung (Quelle Sportmedizin Hellersen)</p>		<p>Familienanamnese: Herzinfarkt, Bypass-OP, plötzlicher Herztod, Vater, Bruder, Sohn < 55 Jahre oder Mutter, Schwester, Tochter < 65 Jahre</p>		<p>Nüchternblutzucker: 110 mg/dl (gemessen an zwei unterschiedlichen Tagen)</p>		<p>Nikotin: Raucher, Nichtraucher <6 Monate</p>		<p>Hypercholesterinämie: Cholesterin (>220 mg/dl HDL <35 mg/dl, LDL >130 mg/dl oder lipidsenkende Therapie)</p>		<p>Hypertonie: Blutdruck (sys. >139mmHg, diast. >89 mmHg) oder antihypertensive Behandlung</p>		<p>Übergewicht: BMI >30 kg/m²</p>		<p align="center"><u>Bewegungsmangel</u></p> <p>30 min oder weniger moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche</p>	
<p>Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung (Quelle Sportmedizin Hellersen)</p>																		
<p>Familienanamnese: Herzinfarkt, Bypass-OP, plötzlicher Herztod, Vater, Bruder, Sohn < 55 Jahre oder Mutter, Schwester, Tochter < 65 Jahre</p>																		
<p>Nüchternblutzucker: 110 mg/dl (gemessen an zwei unterschiedlichen Tagen)</p>																		
<p>Nikotin: Raucher, Nichtraucher <6 Monate</p>																		
<p>Hypercholesterinämie: Cholesterin (>220 mg/dl HDL <35 mg/dl, LDL >130 mg/dl oder lipidsenkende Therapie)</p>																		
<p>Hypertonie: Blutdruck (sys. >139mmHg, diast. >89 mmHg) oder antihypertensive Behandlung</p>																		
<p>Übergewicht: BMI >30 kg/m²</p>																		
<p align="center"><u>Bewegungsmangel</u></p> <p>30 min oder weniger moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche</p>																		
<p>Di.</p>	<p>Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen</p>																	
<p>Mi.</p>	<p>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</p>																	
<p>Do.</p>	<p>Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen</p>																	
<p>Fr.</p>	<p>Aufwärmen: 15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. - 5x Wechsel: 1min. laufen (LL) und 1min. zügig gehen (ZG) 5x Wechsel: 3min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG) 3x Wechsel: 1min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG)</p> <p align="center">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung Kurzes ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>																	
<p>Sa.</p>	<p>Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen</p>																	
<p>So.</p>	<p>Aufwärmen: 15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. - 5x Wechsel: 1min. laufen (LL) und 1min. zügig gehen (ZG) 5x Wechsel: 3min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG) 3x Wechsel: 1min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG)</p> <p align="center">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung Kurzes ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>																	
<p>Wie war die Woche?</p>	<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p>																	

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td>(nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td>Männer</td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td>223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)	Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter	LG	Langsames Gehen	Männer	ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)	LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter																									
LG	Langsames Gehen	Männer																									
ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

<p>Trainingsplanung:</p> <p style="text-align: center;">4. Trainingswoche</p>		<p style="text-align: center;">Informationen und Tipps zum Training</p>
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p><u>Individuelle maximale Herzfrequenz (Hfmax.) und Trainingspuls</u></p> <p>Die beim Laufen gewünschte Trainingsbelastung liegt normalerweise zwischen 60% und 80% der maximalen Herzfrequenz (Hfmax.). Befindet sich der Läufer in diesem Belastungsbereich, ist er immer im wichtigen Sauerstoffgleichgewicht. Um den richtigen Herzfrequenzbereich für ein gesundes Training festlegen zu können benötigt der Ausdauersportler die Angabe seiner individuellen maximalen Herzfrequenz (Hfmax.).</p> <p>Der Maximalpuls kann durch verschiedene Methoden ausgetestet werden, um dann genauer die günstige Trainingspulszone bestimmen zu können (Lakatstufentest, Conconi-Test). Unerfahrenen Läufern ist von einer Bestimmung der höchsten Herzfrequenz durch maximale Belastungsformen unbedingt abzuraten. Hier haben die allgemeinen Formeln zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz (wenn auch begrenzt) Gültigkeit:</p> <p>Hfmax. = 220 minus Lebensalter in Jahren (für Frauen können etwa 5 Schläge hinzu gezählt werden).</p> <p>In der Praxis hat sich die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz nach Dr. Winfried Spanaus aufgrund einer höheren Genauigkeit bewährt:</p> <p>Frauen – 226 minus Lebensalter = Hfmax.</p> <p>Männer – 223 – (0,9 mal Lebensalter in Jahren) = Hfmax.</p> <p>Noch besser ist es, die minimale Herzfrequenz, den Ruhepuls (HFMin) in die Betrachtung mit einzubeziehen. Dieser kann z.B. unmittelbar nach dem Erwachen (oder kurz vor dem Einschlafen) gemessen werden. Wichtig ist, dass immer die gleiche Situation gewählt wird, damit die Werte vergleichbar sind. Die Formel lautet dann:</p> <p>Trainingspuls = HFMin + 50%(HF-Max-HFMin)</p> <p>Zur Kontrolle kannst du den Ruhepuls im „Wie war die Woche“ unten links eintragen</p> <p>Je höher die individuelle Leistungsfähigkeit liegt, desto schneller darf das Trainingslauftempo sein. Umgekehrt überlastet sich ein noch untrainierter Anfänger, wenn er in einer Gruppe mit für ihn zu hohem Tempo mitläuft. Wichtig ist:</p> <p>selbst ein Körpergefühl für die richtige Belastungsstärke zu entwickeln.</p> <p>In der Gruppe kann man sich beim Laufen in Sauerstoffschuld nicht mehr normal unterhalten und atmet schneller. Erfahrene Läufer bemerken das. Günstig zur Entwicklung des Körpergefühls ist die zeitweise Verwendung eines Pulsmessers mit anschließender Diskussion der gemessenen Werte.</p> <p>Es gibt altersabhängige Mittelwerte der Herzfrequenzen für verschieden hohe Grade der Beanspruchung. So hat eine 45-jährige Sportlerin einen Maximalpuls von etwa 181/min., eine gute Trainingsbelastung zeigt sich in Pulswerten zwischen 109 und 145/min.</p>
Di.	Wie fühlst du dich? Du merkst, dass dir das Laufen nicht mehr so schwer fällt. So langsam gewöhnt sich dein Körper an die regelmäßige Beanspruchung. Sei aber weiterhin vorsichtig und übertreibe es nicht	
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Die Laufeinheit vom Sonntag der Vorwoche eignet sich dafür sehr gut. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt.	
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 1min. (ZG) - 1min. (LL) und 1min. (ZG) - 2min (LL). Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 5min. (LL) – 1min. (ZG) und 1min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG)</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 1min. (LL) – 1min. (ZG) oder gesamten Rest (ZG).</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 1min. (ZG) - 1min. (LL) und 1min. (ZG) - 2min (LL). Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>3x Wechsel: 5min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 1min. (LL) – 1min. (ZG) oder gesamten Rest (ZG)</p> <p>Kurzes ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
Wie war die Woche?	<p style="text-align: center;">Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Ruhepuls: Gewicht:</p>	

 <p>Osterather OTV Lauf Treff von 0 auf 5 von 0 auf 5 von 0 auf 5 von 0 auf 5 Von „0 auf 5“ in 70 Tagen</p>	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td>(nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td>Männer</td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td>223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)	Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter	LG	Langsames Gehen	Männer	ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)	LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter																									
LG	Langsames Gehen	Männer																									
ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

<p>Trainingsplanung:</p> <p style="text-align: center;">5. Trainingswoche</p>		<p style="text-align: center;">Informationen und Tipps zum Training</p>
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Di.	Der erste Monat ist rum. Du kannst dir ruhig mal was Besonderes gönnen, für einen Laufeinsteiger ist das eine tolle Leistung	<p>Bei rund 85% des Hfmax. beginnt das Laufen mit Sauerstoffschuld. Diese hohe Belastung soll gezieltem Tempotraining oder gezielter Wettkampfbelastung vorbehalten bleiben. Eine Berechnung der Trainingspulswerte kann für den einzelnen Menschen 10 oder sogar mehr Schläge/min. nach oben oder unten abweichen. Dabei sagt ein hoher oder tiefer Maximalpuls nichts über die Leistungsfähigkeit aus.</p> <p>Training nach dem Allmählichkeitsprinzip</p> <p>Das Lauftraining stellt für den Körper einen Belastungsreiz dar. Der Körper erholt sich davon nach einigen Stunden oder wenigen Tagen. Ein günstiges gestaltetes Training sorgt dazu für eine positive Anpassung mit erhöhter sportlicher Leistungsfähigkeit. Nach wiederholtem Training sollte die Leistungsfähigkeit langsam steigen (Allmählichkeitsprinzip).</p> <p>Wegen der zu starker Ermüdung führt eine zu hohe Trainingsbelastung zu abnehmender Leistungsfähigkeit: weniger Training bedeutet dann mehr gesundheitlichen Effekt.</p> <p>Der Aufbau von Funktionsreserven bei unterschiedlichem Trainingsgrad macht die Langzeiteffekte des Trainings deutlich. Der untrainierte Mensch hat nur geringe Funktionsreserven, die sich bei krankhaftem Bewegungsmangel noch weiter verringern. Bei Aufnahme eines Trainings steigt die Funktionsreserve immer mehr an: im Alltag bemerkt der Sportler, dass zum Beispiel das Treppensteigen keine große Anstrengung mehr ist, die Fitness im Alltag steigt.</p> <p>Ein gesundheitlich optimales Training wird beim Laufen 3-4 mal wöchentlich mit 30 bis 60min. Dauer erreicht. Wer mehr Laufen möchte sollte dies ebenso unter Betreuung geschulter Fachleute tun. So wird ein gesundes Laufen ohne Überlastung möglich.</p> <p>Das Verhältnis von Trainingseffekt und Verletzungsrisiko zeigt, dass ein Laufanfänger ein recht hohes Verletzungsrisiko hat.</p> <p>Ein noch nicht an Laufbelastung gewöhnter Körper muss sich allmählich anpassen.</p> <p>Seit es in vielen Lauftreffs entsprechende Fachbetreuung gibt, kann Laufen problemlos gesund erlernt werden. Mit steigender Lauferfahrung nimmt das Verletzungsrisiko ab und erreicht im Punkt des „Gesundheitssports“ ein Minimum. Wer mehr laufen möchte, kann dies bis zum Leistungssport unter Fachbetreuung ebenso gesund tun wie ein Laufanfänger. Das Verletzungsrisiko erhöht sich zwar etwas im Vergleich zum Gesundheitssport, nimmt jedoch erst bei Übertraining bedenklich zu.</p>
Mi.	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. Hast du eine Trainingseinheit ausfallen lassen kannst du sie heute „nachholen“. Aber bitte keinen Stress machen, genieße das Laufen.	
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 1min. (ZG) - 1min. (LL) und 1min. (ZG) - 2min. (LL). Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel 5min. (LL) – 1min. (ZG) und 1min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>1min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>2x Wechsel 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG)</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 1min. (LL) – 1min. (ZG) oder gesamten Rest (ZG)</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 1min. (ZG) - 1min. (LL) und 1min. (ZG) - 2min. (LL). Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>3x Wechsel 5min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 1min. (LL) – 1min. (ZG) oder gesamten Rest (ZG)</p> <p>Kurzes ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls</p>		<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p>

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td>Männer</td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td>223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter	LG	Langsames Gehen	Männer	ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)	LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter																									
LG	Langsames Gehen	Männer																									
ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

Trainingsplanung: 6. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p><u>Anpassungsgeschwindigkeit verschiedener Organsysteme</u></p>
Di.	Wie fühlst du dich? Und? Könntest du auch schon länger als 5min. ohne aktive Pausen laufen? Denke nach jedem Training an ein kurzes, aber funktionelles Ausdehnen – dadurch verbessert sich deine Beweglichkeit und Alltagsaufgaben lassen sich deutlich leichter erledigen	<p><i>Unsere Körpersysteme reagieren auf Belastungsreize äußerst anpassungsfähig.</i></p>
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Sonntag	<p><i>So ist es auch zu erklären, dass reine Laufanfänger schon nach wenigen Trainingseinheiten ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern können.</i></p>
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p><i>Bei der Betrachtung der Körpersysteme ist jedoch zu beachten, dass die verschiedenen Organsysteme unterschiedlich schnell auf Trainingsreize mit Anpassung reagieren.</i></p>
Fr.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) - Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 6min. (LL) – 1min. (ZG) und 8min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: 1x 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 2min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 2min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	<p><i>Das vegetative Nervensystem ist Impulsträger und sendet Signale u.a. zum Herzmuskel, zur glatten Muskulatur und den Drüsen.</i></p> <p><i>Damit bildet das vegetative Nervensystem die Hauptsteuerzentrale für die Herztätigkeit und die Atmungs-, Kreislauf-, Verdauungs- und Ausscheidungssysteme.</i></p> <p><i>Das vegetative Nervensystem benötigt zur Anpassung an Trainingsreize nur wenige Trainingstage.</i></p> <p><i>Das sympathische Nervensystem registriert Laufen als Stresssituation – die Muskulatur bekommt mehr Sauerstoff, es wird mehr Energie freigesetzt, die Arterien weiten sich – alles echte Stresssymptome.</i></p>
Sa.	. Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 6min. (LL) – 1min. (ZG) und 8min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 2min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 2min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	<p><i>Durch den Herz-Kreislauf gelangt das Blut durch Arterien, Kapillaren und Venen über die Herztätigkeit zu den einzelnen Organen, um diese ausreichend zu versorgen.</i></p> <p><i>Dieser physiologische Vorgang ist außerordentlich wichtig und stellt bei verminderter Leistung eine gesundheitliche Gefährdung dar.</i></p> <p><i>Das gesunde Herz-Kreislaufsystem reagiert ebenfalls außergewöhnlich anpassungsfähig auf Ausdauer orientierte Trainingsreize. Anpassung findet schon nach wenigen Wochen statt.</i></p>
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls</p>		<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p> <p>Durch die verhältnismäßig schnelle Anpassung der bisher beschriebenen Organsysteme lässt sich der immer wieder zu beobachtende zügige Leistungsfortschritt bei Lauf- und Walkingeinsteigern erklären.</p>

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)	LG	Langsames Gehen		ZG	Zügiges Gehen		LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LG	Langsames Gehen																										
ZG	Zügiges Gehen																										
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

Trainingsplanung: <h2 style="text-align: center;">7. Trainingswoche</h2>		<h2 style="text-align: center;">Informationen und Tipps zum Training</h2>
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p><u>Anpassungsgeschwindigkeit verschiedener Organsysteme</u></p> <p><i>Der menschliche Körper besteht zu ca. 35% aus Muskeln.</i></p> <p><i>Die „bewusste“ körperliche Arbeit wird größtenteils durch die quer gestreifte Skelettmuskulatur verrichtet.</i></p> <p><i>Die Skelettmuskulatur besteht aus einer großen Anzahl langer Fasern, die in einer Membranhülle eingebettet sind. Die Fasern wiederum bilden sich durch viele lang gezogene Muskelzellen.</i></p> <p><i>Die Muskeln können durch Nervenimpulse angesteuert und zur Kontraktion (Zusammenziehen) angeregt werden. Die Anpassung der Muskulatur an Trainingsreize benötigt mehrere Wochen.</i></p> <p>Bänder ist Bindegewebe, das in Faserzügen Gelenke umspannt und zusammen mit der Muskulatur stabilisierend wirken.</p> <p>Sehnen verbinden den Muskel mit einem Knochen und bestehen wie der Knorpel aus Kollagenfasern, einem Protein, das ein extrem festes System bildet.</p> <p><i>Die Anpassung der Bänder, Sehnen, Knorpel und Knochen benötigt eine weitaus längere Zeitspanne als die übrigen menschlichen Körpersysteme.</i></p> <p>Anpassung dauert hier Monate, extreme Belastungsreize teilweise sogar Jahre.</p> <p><i>Ausdauertraining führt zu einer Zunahme der roten Blutkörperchen und des Hämoglobins im Blut. Dadurch steigt die Sauerstofftransportkapazität des Blutes.</i></p> <p><i>Ausdauertraining hat auch positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Der erhöhte Blutdruck (Hypertonus) ist eine weit verbreitete Krankheit.</i></p> <p><i>Trainierte haben in Ruhe einen niedrigeren Blutdruck als Untrainierte. Allerdings sollte man lieber von einer Blutdrucknormalisierung sprechen, da ein zu niedriger Blutdruck durch Ausdauertraining ansteigt.</i></p> <p><i>Ausdauertraining hat auch günstige Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel, indem es die „guten“ Fette im Blut erhöht und die „schlechten“ Fette reduziert.</i></p> <p><i>Dadurch beugt es der Arteriosklerose, also der Verkalkung von Gefäßen, vor und damit auch deren Folgeerkrankungen wie dem Herzinfarkt, dem Schlaganfall und Durchblutungsstörungen in den Beinen.</i></p>
Di.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Freitag. Hast du eine Trainingseinheit ausfallen lassen kannst du sie heute „nachholen“. Aber bitte keinen Stress machen, genieße das Laufen.	
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. - 4x Wechsel: 7min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: 1x 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 2min. (LG) – nicht stehen bleiben Wechsel: bis zum Ziel 2min. (LL) – 1min. (ZG) Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p><u>Aufwärmen:</u> Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. - 4x Wechsel: 7min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 2min. (LG) – nicht stehen bleiben Wechsel: bis zum Ziel 2min. (LL) – 1min. (ZG) Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	
Wie war die Woche?		
Ruhepuls	Km (Zeit)/Woche: Gewicht:	






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

<u>Trainingsplanung</u> 8. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Di.	Wie fühlst du dich? Weißt du noch, dein erster Trainingstag. Hast du diesen Fortschritt für möglich gehalten? Und es wird noch besser.	<p>„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“</p>
Mi.	Wiederhole z.B. das Training von Freitag. Hast du eine Trainingseinheit ausfallen lassen kannst du sie heute „nachholen“. Aber bitte keinen Stress machen.	<p><i>Gesundheit ist nicht einfach da. Gesundheit kommt und geht das ganze Leben. Sie wird in der Jugend als selbstverständlich genommen und mit zunehmenden Alter als etwas, um das man sich bemühen muss.</i></p>
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 10min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG), Ausdehnen in der Gruppe</p>	<p><i>Mit der Entscheidung für eine Sportaktivität ist nicht selten die Erwartung verbunden, dass innerhalb kürzester Zeit wieder „in die Reihe“ kommt, was über lange Zeit gesundheitlich geschädigt wurde bzw. an Training versäumt wurde. Schritt für Schritt, allmählich Vorwärtkommen, auch mit akzeptierten Entwicklungspausen, muss das Ziel sein.</i></p> <p><i>Mit der Entscheidung, dauerhaft Sport zu treiben, regulieren sich körperliche und gesundheitliche Situationen. So ist für die Gewichtsreduktion eine „negative Energiebilanz“ entscheidend. Die erreichen wir einerseits durch Reduzierung der Energiezufuhr (Nahrung), aber auch durch Erhöhung des Energieumsatzes (z.B. Lauftraining).</i></p>
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – fange wirklich langsam an, du bist in der <u>Einlaufphase</u></p> <p>Dauerlauf: 15min. (LL) – laufe diesen Teil langsam. Das Tempo ist nicht wichtig.</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Den folgenden Wechsel kannst du auch langsam mit niedrigerer Belastung gestalten.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	<p>Was erwarten wir von der Bekleidung, die wir zum Laufen anziehen?</p> <p><i>Wichtiger als Farben, Design und gute Waschbarkeit sind die bekleidungsphysiologischen Aufgaben, die Sportbekleidung erfüllen muss.</i></p> <p><i>Unter Bekleidungsphysiologie versteht man das Zusammenspiel zwischen menschlichem Körper, Klima und der Kleidung, die wir tragen. Daraus ergeben sich die drei wesentlichen Aufgaben der Sportbekleidung:</i></p> <p>Laufbekleidung muss den Körper beim Abkühlen unterstützen.</p> <p><i>Körperwärme wird zum größten Teil über die Haut abgegeben. Schweiß ist das Mittel zur Wärmeregulierung, denn er verdunstet auf der Haut und kühlt gleichzeitig. Hier fängt nun die Aufgabe der Sportbekleidung an. Diese von der Natur gegebene „Klimaanlage“ funktioniert nur dann, wenn der Schweiß auch wirklich nach außen gelangen kann.</i></p>
Wie war die Woche?		
Ruhepuls	Km (Zeit)/Woche:	Gewicht:

	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td>Männer</td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td>223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter	LG	Langsames Gehen	Männer	ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)	LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	226 - Lebensalter																									
LG	Langsames Gehen	Männer																									
ZG	Zügiges Gehen	223 – (0,9 x Lebensalter)																									
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

Trainingsplanung: 9. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching /Kräftigen	<p>Laufbekleidung muss den Körper wärmen.</p> <p>Die Wärmeeigenschaften hängen in erster Linie von dem Lufteinschluss im Stoff ab, denn die Luft ist der eigentliche Wärmeisoliator. Der Lufteinschluss wird vom Aufbau des Garns, der Stoffkonstruktion und der Schnitte beeinflusst.</p> <p>Grundsätzlich gilt: je feiner und gekräuselter die Fasern und Garne sind, desto höher ist der Lufteinschluss.</p> <p>Laufbekleidung muss vor Nässe und Wind schützen.</p> <p>Sie muss daher Wasser abweisend und winddicht sein. Microfasern haben diese Eigenschaften aufgrund ihrer sehr dünnen und leichten Einzelfäden (Fibrillen). Als Microfaser darf gekennzeichnet sein, wenn 10.000m Fäden nicht mehr als 1g wiegen. Dadurch können winddichte Materialien gefertigt werden. Wasserdichte Membranen ergänzen die Funktionsbekleidung.</p> <p>Wie wird es in der Zukunft mit deinem Lauftraining weitergehen?</p> <p>Am Ende dieses Kurses wirst du mindestens 30min. durchlaufen können und du kannst dich problemlos der „Prüfung“ des DLV Laufabzeichen stellen.</p> <p>Beim DLV Laufabzeichen geht es darum, eine bestimmte Zeit an einem Stück zu laufen. Auf die Geschwindigkeit kommt es nicht an. Dieses Laufabzeichen gibt es für 15min., 30min., 60min., 120min. und Marathon.</p> <p>Dein Ziel könnte das Stundenabzeichen sein – 60min. langsames Laufen ohne Unterbrechung.</p> <p>Bei diesem Ziel lässt sich vielleicht auch noch das ein oder andere Familienmitglied zum Laufen aktivieren. Wie sieht es mit dem Fitnessstand deiner Freunde und Bekannten aus?</p> <p>Du solltest nach dem Kurs aber nicht einfach aufhören.</p> <p>„Deine“ Laufgruppe wird auch weiterhin mit dir laufen wollen. Gibt es einen festen Lauftreff mit verschiedenen Leistungsgruppen in deinem Laufverein? Setze dich unbedingt mit deinem Lauf-Instructor zusammen.</p>
Di.	Wie fühlst du dich? Hattest du an diesen Leistungszuwachs geglaubt. Laufen macht insbesondere in der Gruppe mit Gleichgesinnten richtig Spaß.	
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Sonntag	
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. -(LL) - 1min.(ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>3x Wechsel: 10min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 2min. (LL) – 1min. (ZG) -- Ausdehnen in der Gruppe</p>	
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p>Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) 1min. (ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>Dauerlauf: 20min. (LL) – Das Tempo ist nicht wichtig, aber es läuft doch sicherlich schon deutlich besser als letzte Woche.</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Den folgenden Wechsel wirklich nur, wenn du ihn auch problemlos laufen kannst. Zu hohe Belastungen können zu Verletzungen führen. Diesen Trainingsteil sehr vorsichtig angehen.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen nicht vergessen</p>	
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls:</p>		
<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p>		

 <p>Osterather OTV Lauf Treff von 0 auf 5 von 0 auf 5 in 70 Tagen</p>	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hfmax.</td> <td>Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hfmax.</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hfmax.</td> <td>Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.		Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter	Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)	LG	Langsames Gehen		ZG	Zügiges Gehen		LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.																										
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter																									
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer 223 - (0,9 x Lebensalter)																									
LG	Langsames Gehen																										
ZG	Zügiges Gehen																										
LL	Langsames Laufen																										
ZL	Zügiges Laufen																										

<p>Trainingsplanung:</p> <p align="center">10. Trainingswoche</p>		<p align="center">Informationen und Tipps zum Training</p>	
<p>Mo.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">  - Laufabzeichen  </p> <p>15, 30 oder 60 Minuten laufen ohne Pause in einem beliebigen Tempo. Die Gruppen werden durch erfahrene Läufer geführt.</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;"> <div style="margin-bottom: 20px;">  <p>15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p> </div> <div style="margin-bottom: 20px;">  <p>30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p> </div> <div>  <p>60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p> </div> </div> <p>Der Deutsche Leichtathletik-Verband ist bemüht, in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht zu werden.</p> <p>Als Anreiz, äußerer Zielsetzung und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots stellt sich das DLV-Laufabzeichen vor.</p> <p>Durch Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
<p>Di.</p>	<p>Nach dem Training am Freitag hast du dir 2. Stufe des DLV Laufabzeichen „erlaufen“.</p>		
<p>Mi.</p>	<p>Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben.</p>		
<p>Do.</p>	<p>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).</p>		
<p>Fr.</p>	<p>Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min.. 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. 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</p>		
<p>Sa.</p>	<p>Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen</p>		
<p>So.</p>	<p>Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min.. 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. (ZL) – 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</p>		
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls:</p>		<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p>	

 <p>Osterather OTV Lauf Treff von 0 auf 5 Von „0 auf 5“ in 70 Tagen</p>	<p>Osterather Turnverein 1893 e.V.</p> 	<p>Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai</p> <p>www.mailauf.de www.otv-la.de</p>	<p>Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen</p> <table border="0"> <tr> <td>Niedrige Belastung</td> <td>60-70% Hf_{max}.</td> <td rowspan="4">Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hf_{max}.</td> </tr> <tr> <td>Hohe Belastung</td> <td>80-88% Hf_{max}.</td> </tr> <tr> <td>Grenzbelastung</td> <td>85->90% Hf_{max}.</td> </tr> <tr> <td>LG</td> <td>Langsames Gehen</td> <td>Frauen 226 - Lebensalter</td> </tr> <tr> <td>ZG</td> <td>Zügiges Gehen</td> <td>Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)</td> </tr> <tr> <td>LL</td> <td>Langsames Laufen</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZL</td> <td>Zügiges Laufen</td> <td></td> </tr> </table>	Niedrige Belastung	60-70% Hf _{max} .	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)	Mittlere Belastung	70-80% Hf _{max} .	Hohe Belastung	80-88% Hf _{max} .	Grenzbelastung	85->90% Hf _{max} .	LG	Langsames Gehen	Frauen 226 - Lebensalter	ZG	Zügiges Gehen	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)	LL	Langsames Laufen		ZL	Zügiges Laufen	
Niedrige Belastung	60-70% Hf _{max} .	Herzfrequenzmessung (nach Dr. Winfried Spanaus)																						
Mittlere Belastung	70-80% Hf _{max} .																							
Hohe Belastung	80-88% Hf _{max} .																							
Grenzbelastung	85->90% Hf _{max} .																							
LG	Langsames Gehen	Frauen 226 - Lebensalter																						
ZG	Zügiges Gehen	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)																						
LL	Langsames Laufen																							
ZL	Zügiges Laufen																							

Trainingsplanung: Mailauf Trainingswoche	
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen
Di.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen
Mi.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen/ leichtes Lauftraining nach Absprache
Do.	
Fr.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen/ leichtes Lauftraining nach Absprache
Sa.	<i>Heute solltest du dich einfach nur ausspannen und auch nicht viel im Garten arbeiten. Dein morgiger „Testlauf“ ist ein guter Anlass zur Ruhe. Abends solltest du nicht mehr zu schwer essen – halte dich doch an die Erfahrungen der Experten: Pizza oder Nudeln. Vielleicht deine(n) Partner(in) zum Italiener einladen. Auch die Betreuer haben morgen einen stressigen Job</i>
So.	OSTERATHER Mailauf (5km)
Wie war die Woche? Km (Zeit)/Woche:	
Ruhepuls: Gewicht:	

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Vorkommnissen.

Der Kurs findet im Rahmen des OTV Lauftreff statt. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Jeder Teilnehmer sollte bei Beginn des Kurses sportgesund sein. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.