Osterather Lauf Treff von 0 auf 5 **Von „0 auf 5“ in 70 Tagen**	**Osterather Turnverein 1893 e.V.** OTV 1893	***Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai*** ***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 **ZL** Zügiges Laufen **Herzfrequenzmessung** (nach Dr. Winfried Spanaus) ***Frauen*** **226 - Lebensalter** ***Männer*** **223 – (0,9 x Lebensalter)**

Trainingsplanung:

3. Trainingswoche

Mo.	**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
Di.	**Ab heute 3. Trainingstag** **Heute Starten wir das Lauf ABC. Dieses Training werden wir jede 2. Woche durchführen.**
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. Aber bitte keinen Stress machen, genieße das laufen
Do.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Fr.	**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)** **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **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.
Sa.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
So.	**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)** **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **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.

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

Gewicht:

Informationen und Tipps zum Training

Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung

(Quelle Sportmedizin Hellersen)

Familienanamese: Herzinfarkt, Bypass-OP, plötzlicher Herztod, Vater, Bruder, Sohn < 55 Jahre oder Mutter, Schwester, Tochter < 65 Jahre

Nüchternblutzucker: 110 mg/dl (gemessen an zwei unterschiedlichen Tagen)

Nikotin: Raucher, Nichtraucher <6 Monate

Hypercholesterinämie: Cholesterin (>220 mg/dl

HDL <35 mg/dl, LDL >130 mg/dl oder lipidsenkende Therapie)

Hypertonie: Blutdruck (sys. >139mmHg, diast. >89 mmHg) oder antihypertensive Behandlung

Übergewicht: BMI >30 kg/m2

Bewegungsmangel

30 min oder weniger moderate Bewegung an den meisten Tagen der Woche