


	<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> <p><i>Unsere Körpersysteme reagieren auf Belastungsreize äußerst anpassungsfähig.</i></p> <p><i>So ist es auch zu erklären, dass reine Laufanfänger schon nach wenigen Trainingseinheiten ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern können.</i></p> <p><i>Bei der Betrachtung der Körpersysteme ist jedoch zu beachten, dass die verschiedenen Organsysteme unterschiedlich schnell auf Trainingsreize mit Anpassung reagieren.</i></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> <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>Durch die verhältnismäßig schnelle Anpassung der bisher beschriebenen Organsysteme lässt sich der immer wieder zu beobachtende zügige Leistungsfortschritt bei Lauf- und Walkingeinsteigern erklären.</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	
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><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>	
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>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls</p>		