

 <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">7. Trainingswoche</p>		<p align="center">Informationen und Tipps zum Training</p>
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p><u>Anpassungsgeschwindigkeit verschiedener Organsysteme</u></p>
Di.	Training auf der Bahn – das Lauf ABC	
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.	<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>
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>4x Wechsel: 7min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p 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>	<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>
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>4x Wechsel: 7min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p 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>	<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>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls</p>		<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</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>