

 <p>Osterather 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> <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>
---	--	--	---

<p>Trainingsplanung:</p> <p>9. Trainingswoche</p>		<p>Informationen und Tipps zum Training</p>
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching /Kräftigen	
Di.	Training auf der Bahn – das Lauf ABC	<p>Laufbekleidung muss den Körper wärmen.</p>
Mi.	Hattest Du an diesen Leistungszuwachs geglaubt. Laufen macht insbesondere in der Gruppe mit Gleichgesinnten richtig Spaß.	<p><i>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.</i></p>
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p>Grundsätzlich gilt: je feiner und gekräuselter die Fasern und Garne sind, desto höher ist der Lufteinschluss.</p>
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>	<p>Laufbekleidung muss vor Nässe und Wind schützen.</p> <p><i>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.</i></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 wird es in der Zukunft mit deinem Lauftraining weitergehen?</p> <p><i>Am Ende dieses Kurses wirst du mindestens 30min. durchlaufen können und du kannst dich problemlos der „Prüfung“ des DLV Laufabzeichen stellen.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p>Dein Ziel könnte das Stundenabzeichen sein – 60min. langsames Laufen ohne Unterbrechung.</p> <p><i>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?</i></p>
Wie war die Woche?	<p>Ruhepuls:</p>	<p>Du solltest nach dem Kurs aber nicht einfach aufhören.</p> <p><i>„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.</i></p>