VON „0 AUF 5“ in 70 Tagen	Osterather Turnverein 1893 e.V.	***Starten Sie beim 8. OTV Mailauf am 1. Mai 2010*** ***www.mailauf.de*** ***www.otv-la.de***	**Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen** ***Niedrige Belastung*** 60-70% $Hf_{max.}$ ***Mittlere Belastung*** 70-80% $Hf_{max.}$ ***Hohe Belastung*** 80-88% $Hf_{max.}$ ***Grenzbelastung*** 85->90% $Hf_{max.}$ ***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.	. **Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Mi.	**Aufwärmen:** **15min.** zügiges gehen **(ZG)** ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze - funktionelle Gymnastik im Stand. **5x Wechsel:** **1min.** laufen **(LL)** und **1min.** zügiges 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.
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.** zügiges 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.** zügiges 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.

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