






 <p>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">10. Trainingswoche</p>		<p align="center">Informationen und Tipps zum Training</p>	
Mo.	<p>Regenerationstag – du gehst in die letzte Woche des Einsteigertrainings und hast gesehen, welche Fortschritte auch für dich möglich sind. Auf die Regelmäßigkeit kommt es in erster Linie an. Lieber öfter in der Woche trainieren, dafür an den Trainingstagen weniger intensiv.</p>	<p align="center">  - Laufabzeichen  </p> <p>15, 30 oder 60 Minuten laufen ohne Pause in einem beliebigen Tempo. Die Gruppen werden durch erfahrene Läufer geführt.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p>  <p>30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p>  <p>60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>Der Deutsche Leichtathletik-Verband ist bemüht, in seinem breiten- und freizeitsportlichen Programm besonders der hohen Bedeutung des Ausdauersports gerecht zu werden.</p> <p>Als Anreiz, äußerer Zielsetzung und Ergänzung des Breitensportlichen Angebots stellt sich das DLV-Laufabzeichen vor.</p> <p>Durch Eliminierung des Zeit-/Streckenfaktors ist diesem Abzeichen der Wettbewerbscharakter genommen.</p> <p>Die Bedingungen für das Erreichen dieses Abzeichens machen ein stufenweise aufbauendes Ausdauertraining notwendig und können auch von bisher Untrainierten nach regelmäßigem Üben – also nach konditioneller Anpassung – erfüllt werden.</p> <p>Die einzelnen Abzeichenstufen (5 Stufen, zusätzlich das Marathonabzeichen) unterscheiden sich durch Farben und werden neben einem Ausweis auch als Stoffabzeichen ausgegeben. Die Prüfungen sämtlicher Abzeichenstufen können innerhalb eines Jahres abgelegt werden und gelten jeweils für das laufende Jahr.</p> </div> </div>	
Di.	<p>Nach dem Training am Freitag hast du dir 2. Stufe des DLV Laufabzeichen „erlaufen“.</p>		
Mi.	<p>Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben.</p>		
Do.	<p>Als Abschluss für den Kurs könntest du die Möglichkeit nutzen, auch die 2. Stufe des DLV Laufabzeichen für zu erwerben. (Das bedeutet 60min. Laufen ohne Unterbrechung).</p>		
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (LL).</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. 2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – laufe jetzt langsam, dann macht es dir nichts aus das Dauerlauftempo leicht zu erhöhen. Dauerlauf: 30min. (LL) – Niemand sagt, dass 30min. durchlaufen einfach. Solltest du Schwierigkeiten haben kannst du problemlos eine kurze Gehpause einlegen. Du darfst den Spaß am Laufen nicht verlieren.</p> <p align="center">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen in der Gruppe</p>		
Sa.	<p>Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen</p>		
So.	<p>Aufwärmen: Wechsel zw. 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (LL).</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. 2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – laufe jetzt langsam, dann macht es dir nichts aus das Dauerlauftempo leicht zu erhöhen. Dauerlauf: 30min. (ZL) – Niemand sagt, dass 30min. durchlaufen einfach ist. Solltest du Schwierigkeiten haben kannst du problemlos eine kurze Gehpause einlegen. Du darfst den Spaß am Laufen nicht verlieren.</p> <p align="center">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG) - Ausdehnen in der Gruppe</p>		
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls:</p>		<p>Km (Zeit)/Woche:</p> <p>Gewicht:</p>	