

 <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</td> </tr> <tr> <td>Mittlere Belastung</td> <td>70-80% Hfmax.</td> <td>(nach Dr. Winfried Spanaus)</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	Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)	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																									
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)																									
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																										

<u>Trainingsplanung:</u> 2. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training										
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen <i>Wenn du dich an die Belastungsvorgaben gehalten hast solltest du heute keine Probleme mit Muskeler haben. Ein wenig „schwere“ Beine sind aber normal für die ungewohnte Belastung von gestern.</i>	<p style="text-align: center;">Sind Sie sportgesund?</p> <p style="text-align: center;">Fragen zu den medizinischen Voraussetzungen</p>										
Di.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen. <i>heißt übrigens nicht, dass du deinen Körper nicht sportlich belasten darfst – aber halt nur regenerativ mit niedriger Belastung. Spazieren gehen, Radfahren, Schwimmen mit niedriger Belastung helfen den Körpersystemen</i>											
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining nach Absprache einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Sonntag. Aber bitte keinen Stress machen, genieße das laufen	<p>Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?</p>										
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen <i>nun, ging es gestern schon besser? Laufen kann auch bei Regenwetter Spaß machen, wenn du dich entsprechend kleidest. Baumwollkleidung ist für den Laufsport unfunktionell.</i>	<p>Haben Sie chronische Infektionen oder Entzündungen?</p>										
Fr.	<table border="0"> <tr> <td>Aufwärmen:</td> <td>15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>5x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.</td> </tr> <tr> <td>8x Wechsel (ZG) -</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung. GEWÖHNE DICH AN EIN KURZES AUSDEHNEN AM ENDE DES TRAININGS</p>	Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.	-	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	5x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.	8x Wechsel (ZG) -		<p>Haben Sie in den letzten Monat Brustschmerzen gehabt?</p>		
Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.											
-	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
5x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.											
8x Wechsel (ZG) -												
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	<p>Haben Sie ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?</p>										
So.	<table border="0"> <tr> <td>Aufwärmen:</td> <td>15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</td> </tr> <tr> <td>-</td> <td>zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>5x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach</td> </tr> <tr> <td>2x Wechsel (ZG) -</td> <td>zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.</td> </tr> <tr> <td>6x Wechsel (ZG) -</td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Bis zum Ziel zügig gehen (ZG) mit niedriger Belastung und kurzes ausdehnen in der Gruppe</p>	Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.	-	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	5x Wechsel (ZG) -	zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach	2x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.	6x Wechsel (ZG) -		<p>Haben Sie ein Knochen oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?</p>
Aufwärmen:	15min. zügiges gehen (ZG) ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.											
-	zwischen 1min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
5x Wechsel (ZG) -	zwischen 3min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung, danach											
2x Wechsel (ZG) -	zwischen 2min. langsames laufen (LL) mit mittlerer Belastung und 1min. zügiges gehen mit niedriger Belastung.											
6x Wechsel (ZG) -												
Wie war die Woche?	<p style="text-align: center;">Km (Zeit)/Woche:</p> <p style="text-align: center;">Gewicht:</p>	<p>Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?</p> <p>Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?</p> <p>Ist aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?</p> <p style="text-align: center;">Empfehlung: Ärztliche Untersuchung bei Sportneueinsteigern bzw. Sportwiedereinsteigern. Insbesondere dann, wenn Sie älter als 35 Jahre sind.</p>										