

 <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> 8. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Di.	Wie fühlst du dich? Weißt du noch, dein erster Trainingstag. Hast du diesen Fortschritt für möglich gehalten? Und es wird noch besser.	<p>„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“</p>
Mi.	Wiederhole z.B. das Training von Freitag. Hast du eine Trainingseinheit ausfallen lassen kannst du sie heute „nachholen“. Aber bitte keinen Stress machen.	<p><i>Gesundheit ist nicht einfach da. Gesundheit kommt und geht das ganze Leben. Sie wird in der Jugend als selbstverständlich genommen und mit zunehmenden Alter als etwas, um das man sich bemühen muss.</i></p>
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 10min. (LL) – 1min. (ZG) und 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</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 in der Gruppe</p>	<p><i>Mit der Entscheidung für eine Sportaktivität ist nicht selten die Erwartung verbunden, dass innerhalb kürzester Zeit wieder „in die Reihe“ kommt, was über lange Zeit gesundheitlich geschädigt wurde bzw. an Training versäumt wurde. Schritt für Schritt, allmählich Vorwärtkommen, auch mit akzeptierten Entwicklungspausen, muss das Ziel sein.</i></p> <p><i>Mit der Entscheidung, dauerhaft Sport zu treiben, regulieren sich körperliche und gesundheitliche Situationen. So ist für die Gewichtsreduktion eine „negative Energiebilanz“ entscheidend. Die erreichen wir einerseits durch Reduzierung der Energiezufuhr (Nahrung), aber auch durch Erhöhung des Energieumsatzes (z.B. Lauftraining).</i></p>
Sa.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
So.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG)</p> <p>Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (LL) – 1min. (ZG) – fange wirklich langsam an, du bist in der <u>Einlaufphase</u></p> <p>Dauerlauf: 15min. (LL) – laufe diesen Teil langsam. Das Tempo ist nicht wichtig.</p> <p>ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.</p> <p>Den folgenden Wechsel kannst du auch langsam mit niedrigerer Belastung gestalten.</p> <p>2x Wechsel: 3min. (ZL) mit hoher Belastung – 1min. (LG) - nicht stehen bleiben</p> <p>Wechsel: bis zum Ziel 3min. (LL) – 1min. (ZG)</p> <p>Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.</p>	<p>Was erwarten wir von der Bekleidung, die wir zum Laufen anziehen?</p> <p><i>Wichtiger als Farben, Design und gute Waschbarkeit sind die bekleidungsphysiologischen Aufgaben, die Sportbekleidung erfüllen muss.</i></p> <p><i>Unter Bekleidungsphysiologie versteht man das Zusammenspiel zwischen menschlichem Körper, Klima und der Kleidung, die wir tragen. Daraus ergeben sich die drei wesentlichen Aufgaben der Sportbekleidung:</i></p> <p>Laufbekleidung muss den Körper beim Abkühlen unterstützen.</p> <p><i>Körperwärme wird zum größten Teil über die Haut abgegeben. Schweiß ist das Mittel zur Wärmeregulierung, denn er verdunstet auf der Haut und kühlt gleichzeitig. Hier fängt nun die Aufgabe der Sportbekleidung an. Diese von der Natur gegebene „Klimaanlage“ funktioniert nur dann, wenn der Schweiß auch wirklich nach außen gelangen kann.</i></p>
Wie war die Woche?	Km (Zeit)/Woche:	
Ruhepuls	Gewicht:	