

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

Trainingsplanung: 9. Trainingswoche		Informationen und Tipps zum Training
Mo.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching /Kräftigen	
Di.	Wie fühlst du dich? Hattest du an diesen Leistungszuwachs geglaubt. Laufen macht insbesondere in der Gruppe mit Gleichgesinnten richtig Spaß.	<p>Laufbekleidung muss den Körper wärmen.</p> <p>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.</p>
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt. Wiederhole z.B. das Training von Sonntag	<p>Grundsätzlich gilt: je feiner und gekräuselter die Fasern und Garne sind, desto höher ist der Lufteinschluss.</p>
Do.	Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen	
Fr.	<p>Aufwärmen: Wechsel zwischen 2min. (LL) - 1min. (ZG) und 3min. (LL) - 1min. (ZG) und 2min. -(LL) - 1min.(ZG) 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>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.</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) 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>Am Ende dieses Kurses wirst du mindestens 30min. durchlaufen können und du kannst dich problemlos der „Prüfung“ des DLV Laufabzeichen stellen.</p> <p>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.</p> <p>Dein Ziel könnte das Stundenabzeichen sein – 60min. langsames Laufen ohne Unterbrechung.</p> <p>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?</p>
<p>Wie war die Woche?</p> <p>Ruhepuls:</p>		<p>Du solltest nach dem Kurs aber nicht einfach aufhören.</p> <p>„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.</p>