

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

**Martin Chaim Seymann**  
**Praterstraße 42/1/4**  
**A 1020 Wien**

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T5H
Jahrgang: 1965	Höchstpuls: 196
Status: Aktives Mitglied	
Email: martin.seymann@chello.at	
Aktuelle Zielzeit über 10 km:	53:00 min
Umfang:	100%
Tempo reduziert um:	0 Stufe(n)
Club-Login-Kennwort:	fl1wsal
Dein aerober Bereich:	bis ca. 167 Puls
Treuebonus für Rechnung:	0.00 Euro
Kein Joker gesetzt	
Deine Änderungen berücksichtigt bis:	14.09.2011 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Nun geht es auf die Zielgerade. Es gilt für dich jetzt noch so viele gute Zeiten wie möglich einzusammeln. Es gibt keine Beschränkung mehr im Tempo und in der Anzahl der Wettkämpfe. Nimm mit was du bekommen kannst, auch Anfang November kannst du noch ein paar Rennen laufen, aber danach ist es endgültig vorbei mit der Wettkampfform. Dann kommen schon die Folgen der Regeneration und dein Körper verlangt nach der verdienten Ruhe.

Du wirst dich fragen, warum in diesem Monat so viele sehr schnelle Einheiten auf deinem Plan stehen. Immer wieder kommen Mails zu mir, wie diese mit der Frage: „Warum muss ich denn im Oktober so schnell laufen, wenn nach Monatsende die Regeneration schon beginnt?“

Ja, das ist nicht leicht zu verstehen. Du hast das ganze Jahr hauptsächlich deine aerobe Ausdauer trainiert und ein weiteres Training in diese Richtung bringt keinen weiteren Erfolg mehr. Also versuchen wir dort etwas herauszuholen, wo es noch Möglichkeiten gibt. Das ist die anaerobe Ausdauer. Die nutzt dir noch etwas bis zu Halbmarathon-Wettkämpfen. Dann wirst du dich eventuell auch noch fragen, warum wir das nicht schon früher gemacht haben. Diese Frage ist überaus berechtigt, aber leider ist es so, dass ein verstärktes Training der anaeroben Ausdauer auf Kosten der aeroben Ausdauer geht. Jetzt wirst du auch verstehen, warum wir für das schnelle anaerobe Training das Jahresende wählen. Damit machen wir zwar ein bisschen Ausdauer kaputt, diese bauen wir aber nach der Regeneration locker und besser wieder auf.

Noch einmal zurück zum Halbmarathon. Auf dieser Distanz bahnt sich ganz etwas Verrücktes an, es wird eine Angst vor dieser Strecke aufgebaut, die der vor einem ganzen Marathon ähnelt. Und das ist einfach falsch, sondern sogar blöde und das nicht nur ein klein wenig.

Ein Marathon ist für den Organismus eine ganze schwere Belastung. In diesem Wettkampf kommt es im Körper zu Stoffwechselproblemen, denn der Organismus kann seine Energie nicht allein aus den normalen Quellen wie Fett und Glykogen schöpfen. In dieser Energienot greift er seinen Aminosäurenpool an und verdaut notfalls auch noch Muskelgewebe. Wenn es noch härter kommt, geht er sogar an das Bindegewebe und andere Baustoffe des Körpers. Und das tut weh und braucht Zeit zum Neuaufbau. Darum ist jeder gut beraten, erst vier, besser sechs Wochen nach dem ersten einen zweiten Marathon zu laufen. Dann ist alles wieder hergestellt und die Schmerzen von Geist und Körper sind vergessen.

Im Gegensatz dazu der Halbmarathon (HM). Über diese Distanz bekommt der Organismus keinerlei Stoffwechselprobleme. Er kann die gesamte Energie aus den dafür vorgesehenen Speichern schöpfen. Darum kann man auch schon 2 – 3 Tage nach dem Wettkampf wieder voll trainieren und sogar am nachfolgenden Wochenende einen weiteren HM laufen. Es ist zum Saisonabschluss bei den überdurchschnittlich gut Trainierten (5 – 7-mal Training/Woche) möglich, vier Halbmarathons innerhalb eines Monats zu laufen. Das ist nicht empfohlen, geht aber.

Ich bitte dich gegen diese HM-Angst mit anzugehen. Wir sind im Männer-Marathonbereich schon drittklassig geworden, wenn jetzt schon damit begonnen wird sich vor einem HM vor Angst in die Hose zu machen, dann werden wir ganz schnell viertklassig und können uns mit den Fidschi-Inseln und Spitzbergen vergleichen. Ein Beispiel zeigt, dass ich nicht übertreibe. Der Zeitschrift „Leichtathletik“ war es eine Notiz wert über einen HM-Testlauf zweier deutscher Eliteläufer zu berichten, die sich für die nächsten Olympischen Spiele qualifizieren möchten. Diese starteten in verschiedenen Rennen, einer lief 1:12, der andere 1:10 h. Hilfe, das kann doch nicht wahr sein. Das ist doch kein Testlauf, sondern ein Training. Ich als humpeliger Altersklassenläufer bin schon in einem Trainingswettkampf einen HM in 1:11 h gelaufen und wollte dafür wirklich nicht mit zu den Olympischen Spielen genommen werden. Auch unser Vereinsrekordler Thomas Bartholome träumte mit seiner 1:03 h nicht von Olympia.

Also auf in den Kampf gegen die HM-Angsthasen, vielleicht können wir diesen Kampf noch gewinnen. Vergiss dabei aber nicht, deine eigenen Erfolge zu suchen, denn jeder ist sich selbst der Nächste.

Mit herzlichen Grüßen, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 26.09.2011-23.10.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 78.0, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 0.0 kg, Glückwunsch, Dein Zielgewicht ist erreicht!</p>	<p>Aktuelle Tempo-Steuerzeit: 5 km 26:00 / 10 km 53:00 min Umfang: 100%, Vorübergehende Tempo-Reduzierung um 0 Stufen Max. Herzfrequenz: 196 Längste aktuell mögliche Strecke: 25 km, Niveau-Ziel: 25 km Langfrist-Ziel: MA 3:59</p>
--	--

Tag	Trainingsprogramm Woche 49 vom 26.09.2011 - 02.10.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 26.09.11	10 km Tempo-Dauerlauf in 5:31 - 5:26 min/km. Pulsbereich 165 - 173. Renne heute was du kannst, wenn du es schaffst schneller zu sein als die zweite Zeit, verbeuge ich mich dreimal in deine Richtung.			
Dienstag 27.09.11	Pause.			
Mittwoch 28.09.11	Je 4 x 200 - 400 - 600 m in 0:51 - 1:47 - 2:53 sec bzw. min. Gleiche Länge Trabpause, auf keinen Fall abkürzen. Laufe jede Serie im beschriebenen Rhythmus durch. Erst alle 200-er - dann alle 400-er, zum Schluss die 600. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe besonders am Anfang nicht zu schnell! Sie ist stark anaerob. 5 min Ultrabreath-Training.			
Donnerstag 29.09.11	Pause.			
Freitag 30.09.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 01.10.11	20 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. 5 kurze 50 m Steigerungen zwischendurch, wo es passt.			
Sonntag 02.10.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 50 vom 03.10.2011 - 09.10.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 03.10.11	3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 1500 m Trabpause in 15:57 min = 5:19 min/km. Wenn du die Zeiten der 3000-er summierst, durch 3 teilst und dann mal 3,333 nimmst, hast du in etwa die 10 km-Wettkampfzeit, die du im Augenblick drauf hast. Theoretisch wäre das eine 53:09 min. Auf jeden Fall sollte das Resultat schneller sein, als das aus der Vorwoche. Pulsbereich notfalls über 177. 5 min Ultrabreath-Training!			
Dienstag 04.10.11	Pause.			
Mittwoch 05.10.11	4 x 2000 m Tempoflextraining im 400 m Rhythmus. 2-sec-Steigerungen: 2:10-4:19-6:26-8:31-10:34, 4-sec-Steigerungen: 2:16-4:29-6:38-8:43-10:44, 6-sec-Steigerungen: 2:22-4:39-6:50-8:55-10:54, 8-sec-Steigerungen: 2:28-4:49-7:02-9:07-11:04 min mit 1600 m Trabpause. (Siehe Tempokarte letzte Seite). Pulsbereich am Ende über 177. Diese Einheit wird so abgewickelt, wie die 1000er aus der 1. Woche. Du beginnst nur nicht mit dem vollen Tempo, sondern steigertest dich alle 400 m auf das beschriebene Tempo. (Die 2000 m werden in einem Stück durchgelaufen!). Deine Stopp-Uhr läuft bei jedem 2000-er durch. Die oben angegebenen Zeiten sind kumuliert. Das heißt, die erste Zeitangabe (2:10-4:19-6:26-8:31-10:34) sollte nach 400 m auf deiner Uhr stehen, die 2. nach 800 m usw.			
Donnerstag 06.10.11	Pause.			
Freitag 07.10.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 08.10.11	20 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. Die beste Laufstilschulung sind Steigerungen, aber erst auf den letzten 3 m solltest du dein Sprinttempo erreichen, vorher gleichmäßig steigern und dies heute fünf Mal über 100 m.			
Sonntag 09.10.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

Tag	Trainingsprogramm Woche 51 vom 10.10.2011 - 16.10.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 10.10.11	Flache Treppe runter: 4000 m in 22:00, 3000 m in 16:30, 2000 m in 11:00, 1000 m in 5:30. Mit 1500 m Trabpause nach dem 4000er, 1000 m nach dem 3000er und 500 m nach dem 2000-er. Alle Tempoteile sind in der gleichen Geschwindigkeit angegeben, du kannst aber gerne schneller laufen. Dieses Tempo solltest du dann aber auch über alle Tempoteile halten können. 161 - 169.			
Dienstag 11.10.11	Pause.			
Mittwoch 12.10.11	Du kannst wählen: 15 x 400 m in 1:47 sec bzw. min mit 500 m Trabpause oder 12 x 500 m in 2:21 sec bzw. min mit 600 m Trabpause. Auf keinen Fall abkürzen. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe die ersten Tempostücke nicht zu schnell, denn sonst bist du nach 2/3 der Einheit im doppelten Sinne des Wortes fertig! 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 13.10.11	Pause.			
Freitag 14.10.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 15.10.11	20 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. 5 Steigerungen a 50 m! Tipp: Am Ende der Steigerung nicht abbremsen, sondern mit hohem Knie 10 - 15 m austrudeln.			
Sonntag 16.10.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 52 vom 17.10.2011 - 23.10.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 17.10.11	10 km mit 17 x 400 m in 2:06 min mit 200 m Temporeduktion. Pulsbereich schnell 167 - 177, langsam 153 - 165. Bei dieser Einheit geht es im Gegensatz zu den Wiederholungsläufen darum, eine möglichst schnelle Endzeit zu erzielen. Die Zeit-Vorgabe über 400 m ist exakt einzuhalten. Während der 200 m Temporeduktion solltest du langsamer laufen, aber so schnell, dass du auch noch eine möglichst schnelle Endzeit erzielst.			
Dienstag 18.10.11	Pause.			
Mittwoch 19.10.11	15 - 20 x 200 m in 0:51 sec mit 300 m Trabpause. Das ist die leichteste Tempoeinheit, die es gibt. Starte so schnell es geht und finde das richtige Tempo auf den ersten 50 m, auf denen du dann etwas langsamer wirst. Mühe dich dennoch am Ende die angegebene Zeit erreicht zu haben. Pulsbereich alles über 177. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 20.10.11	Pause.			
Freitag 21.10.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 22.10.11	15 km extensiver Dauerlauf in 7:06 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 153. War doch eine leichte Woche oder? Darum kannst du noch einmal die Knie hoch nehmen und 5 Steigerungen a 100 m laufen!			
Sonntag 23.10.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Eine Woche musste noch, dann ist die Schinderei vorbei.			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	3 x 3000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Auf keinen Fall schneller!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	3 x 2000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	21,1 km Wettkampf. Errechnete Endzeit aus deiner 10 km Zielzeit: 116:36 min. Vorsichtig! Die errechnete Zeit kannst du nur erreichen, wenn du auch in der Lage bist, deine 10 km-Zielzeit zu laufen. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiven Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag	15 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Lockermachen.			

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	5 x 1500 m im geplanten Renntempo mit 1500 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	4 x 1000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	10 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	10 x 800 m im geplanten Renntempo mit 800 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	10 x 400 m im geplanten Renntempo mit 600 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Keine Sekunde schneller!!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	5 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.**

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**Zeiten für Tempoflextraining. Ausschneiden und mit zum Training nehmen.**

**5 x 1000 m:**

**Jeweils 200 m - Zeiten summiert!**

**Die ersten 1000 m in: 1:02 - 2:03 - 3:03 - 4:03 - 5:01**

**Die zweiten 1000 m in: 1:05 - 2:08 - 3:09 - 4:09 - 5:06**

**Die dritten 1000 m in: 1:08 - 2:13 - 3:15 - 4:15 - 5:11**

**Die vierten 1000 m in: 1:11 - 2:18 - 3:21 - 4:21 - 5:16**

**Die fünften 1000 m in: 1:14 - 2:23 - 3:27 - 4:27 - 5:21**

**4 x 2000 m:**

**Jeweils 400 m - Zeiten summiert!**

**Die ersten 2000 m in: 2:10 - 4:19 - 6:26 - 8:31 - 10:34**

**Die zweiten 2000 m in: 2:16 - 4:29 - 6:38 - 8:43 - 10:44**

**Die dritten 2000 m in: 2:22 - 4:39 - 6:50 - 8:55 - 10:54**

**Die vierten 2000 m in: 2:28 - 4:49 - 7:02 - 9:07 - 11:04 min**

**Erfolgsbericht:**

Martin Chaim Seymann, Wien, Mitglieds Nr. 11076, T5H, Jahrgang 1965		
Neue Bestzeit von:	Bisherige Bestzeit:	Über (Streckenlänge):
gelaufen am (Datum):	Ort/Veranstaltung:	

**Plan-Anpassungen:**

Meine aktuelle Zielzeit über 10 km von 53:00 min ändern auf (nur im 30 sec Rhythmus möglich):	
Mein Langfrist-Ziel ändern auf Strecke/Zeit:	
Vorübergehend um (Anzahl) _____ Stufen langsamer/schneller trainieren. Pro Stufe verlangsamt sich Dein Trainingstempo um 3-4 sec/km. Jeden Monat wird das Tempo wieder eine Stufe automatisch angehoben.	
Weniger/mehr km trainieren (z.B. 90%) _____ % des normalen Planumfangs. Die Umfangsreduktion bleibt erhalten, bis Du sie von Dir aus wieder änderst.	
Planwechsel von T5H auf T___	
Aufbauplan für den kommenden Monat anfordern (z.B. nach Verletzungspause): Anzahl der Trainingstage/Woche: _____ Tempo erniedrigt um (Anzahl) Stufen: _____	
Ich möchte abnehmen, mein aktuelles Gewicht beträgt: _____ kg. Zielgewicht: _____ kg. Abnahme pro Woche: _____ kg Abnahme nur zwischen 0,1 und 1,0 kg pro Woche möglich.	
<input type="checkbox"/>	(Ankreuzen) Extraplan für 5 Euro anfordern! Wenn Du den Änderungstermin verpasst und Deine Änderungen sollen noch in diesem Monat wirksam werden.

**Jokerplan bestellen:** (Nicht möglich für F-Pläne! Zahlungsweise bitte ankreuzen!)

Wettkampf (Name des Laufes):			
Streckenlänge:	Wochentag:	Datum:	Zielzeit:
<input type="checkbox"/>	10 Euro Jokergebühr lege ich in bar bei!		
<input type="checkbox"/>	Abbuchen bei Bank:	BLZ:	Kontonummer:

**Erklärung Jokerpläne:**

Jokerpläne sind nur sinnvoll für Hauptwettkämpfe. In der Regel Marathon oder Ultra, weniger Halbmarathon oder kürzere Strecken. Letztere können über Einsatzpläne abgewickelt werden (kommen im Laufe des Jahres!) Ein Jokerplan nimmt keine Rücksicht auf den

Jahresaufbau. Dieser Spezialplan zielt exakt auf den geplanten Lauf und läuft 8 Wochen vor und 2 Wochen nach dem Wettkampf (bei Marathon und Ultra) bzw. 6 Wochen + 1 Woche bei den kürzeren Strecken. Die Belastung in Umfang und Intensität erfolgt in etwa im Rahmen Deines Normalplans. Das Setzen eines Jokers in den Monaten November, Dezember und Januar stört den Jahresaufbau erheblich und kann zu schwerwiegenden Formkrisen in der Haupt-Wettkampfzeit führen. Jokerpläne ersetzen den Normalplan und kommen natürlich nicht zusätzlich!

Einsenden an: Greif Club, Postfach 1247, 38712 Seesen oder per Fax an 05381/3620. Tel. Änderungen unter 05381/788930 werktags von 8 bis 1730 oder auf Bemd sprechen. Per Email an [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de). Dieses Formular findest Du auch im Internet unter [www.greif.de](http://www.greif.de).