

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:	04.01.2012 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Ich hoffe, dass du auch trainingsgemäß gut in das neue Jahr gekommen bist. Ich muss mich leider ganz kurz fassen, denn ich schreibe diese Zeilen im Göttinger Klinikum. Wie du vielleicht weißt, habe ich eine künstliche Herzklappe. Diese ist aber schon wieder hochgradig undicht und dadurch entstehen Turbulenzen. Durch diese entstanden jetzt schon zum zweitenmal im letzten Halbjahr eine Blutinfektion.

Mir ging es so schlecht, dass ich nicht mehr daran glaubte, die neuen Pläne schreiben zu können. Aber es ist mir doch gelungen. Ich bekomme jetzt abermals eine neue Herzklappe. Wenn ich das alles hinter mir habe, liefere ich ein vollständiges Anschreiben zu diesem Plan nach.

Bitte sende keine Genesungswünsche, die erreichen mich so oder so nicht. Drücke mir besser die Daumen, damit alles gut geht.

Mit herzlichen nach 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: 16.01.2012-12.02.2012, 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 13 vom 16.01.2012 - 22.01.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 16.01.12	Temposprung, jetzt ist die Schonzeit bald vorbei: 10 km Tempodauerlauf Dauerlauf 5:50 min/km. Pulsbereich 157 bis 165. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)!			
Dienstag 17.01.12	Pause oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 18.01.12	3 x 4000 m Wiederholungsläufe mit 2000 m Trabpause in 22:41 min = 5:40 min/km. Nur etwas höher die Knie. Pulsbereich 161 - 169. 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)!			
Donnerstag 19.01.12	Pause.			
Freitag 20.01.12	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 21.01.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . Anschließend 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)!			
Sonntag 22.01.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 14 vom 23.01.2012 - 29.01.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 23.01.12	18 km gesteigerter Tempolauf. Beginne mit 6 km in 6:17 min/km, anschließend ohne Pause 6 km in 6:03 min/km, dann 6 km in 5:50 min/km. Beginne nicht zu schnell, die letzten km werden bitter. Pulsbereich 1 bis 157, Pulsbereich 2 bis 165, Pulsbereich 3 bis 173. Infos zu den Wiederholungsläufen hier: http://greif.de/whl.html 5 x 60 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testotaining findest du hier: http://greif.de/testo.html			
Dienstag 24.01.12	Pause oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 25.01.12	Lange Treppe 5-2 runter! 5000 m in 28:00, 4000 m in 22:24, 3000 m in 16:48 und 2000 m in 11:12min. Min/km-Tempo 5:36. Mit 2000 m Trabpause nach dem 5000er, 1500 m nach dem 4000er und 2000 m in 11:12. Alle Tempoteile werden in der gleichen Geschwindigkeit gelaufen. 161 - 169. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das erste Tempostück entfallen.			
Donnerstag 26.01.12	Pause.			
Freitag 27.01.12	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 28.01.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Auch wenn Schnee liegt wird gelaufen. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 29.01.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 15 vom 30.01.2012 - 05.02.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 30.01.12	10 km Tempoturn mit 17 x 400 m in 2:09 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 31.01.12	Pause oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 01.02.12	Vielleicht hast du mich bis heute als die Mutter Theresa der Trainergilde gehalten. Aber nun ist Februar und da treibe ich dir solche Gedanken aus: 5 * 2000 m in in 10:48 min = 5:24 min/km. Pulsbereich 161 - 169 mit 1000 m Trabpause.			
Donnerstag 02.02.12	Pause.			
Freitag 03.02.12	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 04.02.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Auch wenn Schnee liegt wird gelaufen. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 05.02.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 16 vom 06.02.2012 - 12.02.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 06.02.12	18 km intensiver Dauerlauf in 6:03 min/km. Pulsbereich 153 bis 161. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testotaining findest du hier: http://greif.de/testo.html			
Dienstag 07.02.12	Pause oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 08.02.12	4 * 3000 m in in 16:35 min = 5:31 min/km. Pulsbereich 165 - 173 mit 1000 m Trabpause. Ja, das ist mein Ernst!! Bei einer Umfangsreduzierung lasse die letzte Wiederholung weg.			
Donnerstag 09.02.12	Pause.			
Freitag 10.02.12	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 11.02.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Auch wenn Schnee liegt wird gelaufen. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 12.02.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
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	2 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 6:42 - 6:24 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: 118:48 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 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag	Heute machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst. Noch ein Hinweis: Ein HM ist kein Marathon und hinterlässt kaum bleibende Spuren. Morgen läufst du 10 - 20 nach Gefühl, aber Mittwoch geht es wieder voll in das normale Programm.			

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 6:42 - 6:24 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 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	Heute machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst. Noch ein Hinweis: Morgen läufst du 10 - 20 nach Gefühl, aber ab Mittwoch geht es wieder voll in das normale Programm.			

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	7 x 800 m im geplanten Renntempo mit 800 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	8 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 6:42 - 6:24 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 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	Heute machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst. Morgen läufst du 10 - 20 nach Gefühl, aber Mittwoch geht es wieder voll in das normale Programm.			

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	15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Dienstag	3 x 3000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Auf keinen Fall schneller!!			
Mittwoch	Pause.			
Donnerstag	3 x 2000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Freitag	Pause.			
Samstag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Sonntag	21,1 km Wettkampf. Errechnete Endzeit aus deiner 10 km Zielzeit: 118:48 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 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Morgen machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst. Noch ein Hinweis: Ein HM ist kein Marathon und hinterlässt kaum bleibende Spuren. Aber Mittwoch geht es wieder voll in das normale Programm.			

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	15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Dienstag	5 x 1500 m im geplanten Renntempo mit 1500 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Tempo unbedingt einhalten!!			
Mittwoch	Pause.			
Donnerstag	4 x 1000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Freitag	Pause.			
Samstag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Sonntag	10 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg! Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiven Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Morgen machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst und Mittwoch geht es im normalen Programm weiter.			

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	12 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Dienstag	10 x 800 m im geplanten Renntempo mit 800 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Tempo unbedingt einhalten!!			
Mittwoch	Pause.			
Donnerstag	10 x 400 m im geplanten Renntempo mit 600 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Keine Sekunde schneller!!			
Freitag	Pause.			
Samstag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Sonntag	5 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg! Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiven Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Morgen machst du einen Tag Pause oder läufst 5 - 15 km regenerativen Dauerlauf, gerade so wie du dich fühlst. Noch ein Hinweis: Ab Mittwoch geht es wieder voll in das normale Programm.			

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"/>	Abbuchung 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 Samstags sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.