



Erfolgs-Trainingspläne

Greif Club, Peter Greif, eK., D-38723 Seesen, Fritz-Züchner-Str. 23,
Fon +49(0)5381-788930, Fax +49(0)5381-3620, <http://www.greif.de>,
Bankverbindung: Voba Seesen, BLZ 27893760, Kto-Nr. 1000705900

Greif-Club-Trainingsplan T7B für Bahn und Straße bis 21,1 km

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

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

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T7B
Jahrgang: 1965	Höchstpuls: 196
Status: Aktives Mitglied	
Email: martin.seymann@chello.at	
Aktuelle Zielzeit über 10 km:	56:00 min
Umfang:	67%
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: 30.03.2011 7:30 Uhr	
Neue Änderungen müssen bis zum 26.04.2011 vorliegen!	
Wichtige Änderungen: Anpassung 17.03.2011	

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Wie sieht es aus, hast du deine ersten Wettkämpfe schon hinter dir? Ich hoffe, dass du schon einige gute Resultate erzielt hast. Jetzt sind wir im April, das ist der Monat, an dem du im ersten Halbjahr am besten in Form sein solltest. Punktgenau ist eine solche Form aber nicht zu steuern. Sie hängt entscheidend von der Anzahl der bereits absolvierten Wettkämpfe in diesem Jahr ab.

Wenn du dich noch nicht in Form fühlst, dann verzweifle nicht, die kommt garantiert immer. Darum solltest du auch nicht deine Ziele sofort herunterschrauben, wenn du einmal ein oder zwei Wochen verletzt oder erkrankt warst. Du kommst schnell wieder zu deiner alten Leistungsstärke, wenn du wieder voll trainieren kannst.

Was man oft lesen kann, dass jeder Verletzungstag zwei Tage Neuaufbau benötigt, ist ein Schwachsinn ohne gleichen. Das ist eventuell bei Anfängern so, aber niemals bei ambitionierten Läufer(innen), wie du es bist. Je trainingsälter jemand ist, desto schneller kommt er nach einer Erkrankung wieder auf die Beine. Denn jeder vorher gelaufene km bleibt in deinem Gehirn und auch deinen Muskeln gespeichert.

Die in der Praxis von mir gefundene Faustregel besagt: Je Krankheits- oder Verletzungstag brauchst du etwa 0,5 Tage, um wieder annähernd auf dem gleichen Leistungsstand zu kommen wie vor dem Trainingsabbruch. Das heißt, wenn du eine Woche durch eine Erkältung ausgefallen bist und montags wieder mit dem Training beginnst, dann machst du an diesem Tag einen regenerativen Dauerlauf, dienstags einen extensiven und am Mittwoch kannst dich schon wieder an einen Tempolauf wagen.

Den kannst du zwar noch nicht im gewohnten oder erwünschten Tempo laufen, aber das macht nichts, du läufst ihn nur so gut es geht. Zum Wochenende solltest du auch schon wieder einen langen Lauf absolvieren und der klappt meistens völlig ohne Probleme. Die kannst du dir nur selbst machen, indem du dich vor dem Start schon mit der Angst vor einem Einbruch herumschlägst. Dieser Einbruch könnte nur kommen, wenn du vorher mit den Langen Runden geschlampt hast. Denn zwei Wochen Langrundenpause ziehen schon einen Konditionsverlust nach sich.

Und wenn das so bei dir ist, dann kannst du nur schnell in den gewünschten Formrahmen zurückkehren, wenn du dich durchquälst. Das heißt, egal wie langsam du bist, du MUSST die lange Strecke zu Ende bringen. In diesem Zustand ist auch Gehen erlaubt. So etwas macht nun gar keinen Spaß, aber es bringt dich zuverlässig zurück in Spur und Form.

An dieser Form werden wir auch in unserem kommenden Trainingsurlaub in Tekirova/Türkei arbeiten. Wenn du diese Mail erhältst, dann bin ich schon am 22.3.11 in der Türkei vor Ort. Wir sind 92 Läufer(innen) und ich werde auch diese Schar zu neuen Höhenflügen treiben. Mein Sadisten Blut kocht schon! ;-)

Hier vor Ort halten Janina Galke mit der Mailadresse katalog@greif.de, Tel. 05381 788941 und Hansi Köhler koehler@greif.de, Tel. 05381 788948 die Stellung. Frau Galke ist für die technische Bearbeitung deiner Plandaten und Hansi Köhler für die läuferische zuständig. Ich halte täglich Verbindung mit beiden, so dass ich dann auch von Ferne mit Rat und Tat zur Stelle bin.

Ein Wort noch zu den Jokerplänen. Vielfach wird angenommen, dass man einen Joker nur mindestens 8 Wochen vor dem Wettkampf setzen kann. Diese Annahme ist falsch, du kannst den Joker auch noch bis 2 Wochen vor dem Rennen setzen. Du bekommst dann innerhalb von wenigen Minuten nach der Meldung von uns einen neuen Plan.

Genauso kannst du innerhalb eines Kalenderhalbjahrs deinen bereits gesetzten Joker ändern, zum Beispiel auf einen anderen Marathon. Das Ganze ist kostenlos.

Mit diesem schönen Wort verabschiede ich mich erst einmal von dir und wünsche dir einen zauberhaften Vorfrühling, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T7B, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 11.04.2011-08.05.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 82.4, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 4.4 kg, Weiter abnehmen, bleibe dran!</p>	<p>Aktuelle Tempo-Steuerzeit: 5 km 27:30 / 10 km 56:00 min Umfang: 67%, 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 25 vom 11.04.2011 - 17.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 11.04.11	Nun beginnt für dich ein neuer Trainingszeitraum, Martin Chaim. Wir steigen jetzt in die Wettkampfsaison für Strecken von 5 - 21 km ein. 3 x 3000 m Wiederholungsläufe mit 1500 m Trabpause mindestens in 16:51 min = 5:37 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 56:09 min. Pulsbereich notfalls über 177. 5 min Ultrabreath-Training! Vor allen Tempoläufen der nächsten 4 Wochen: Kurzes Einlaufen ca. 1 km. Dann 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Siehe Video hier: http://www.greif.de/tapping.html .			
Dienstag 12.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 13.04.11	Laufe, was du kannst: 7 km Tempo-Dauerlauf 6:02 - 5:44 min/km. Pulsbereich 169 bis Anschlag. Du solltest nicht mehr als 1:30 min von der errechneten 10 km-Zeit aus der letzten Tempoeinheit entfernt sein. Infos zum Tempodauerlauf hier: http://greif.de/intdl.html .			
Donnerstag 14.04.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 134.			
Freitag 15.04.11	9 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung.			
Samstag 16.04.11	12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km ohne Endbeschleunigung. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 17.04.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 26 vom 18.04.2011 - 24.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 18.04.11	Das Gummiband-Training hat das Ziel 11 km in deinem Halbmarathon-Renntempo zu durchlaufen. (Bitte beachte: Wenn du Tempostufen zur Schonung hast, stimmen natürlich deine HM-Zeiten auch nicht.) Du beginnst nach dem Einlaufen mit dem 5:48 min/km-Tempo. Das läufst du solange, bis du es nicht mehr halten kannst. Und zwar ist das dann gegeben, wenn du erstmals einen 400 m-Abschnitt 2 sec langsamer gelaufen bist, als die geplanten 2:19 min/400 m oder mehr. Dann läufst du einen Pausenabschnitt ohne stehen zu bleiben mit 400 m in 2:53 min, anschließend wieder 400 m in 2:19 min. Wenn du die hinter dir hast kommt wieder ein Pausenteil, indem du 400 m ohne stehen zu bleiben langsam in 2:53 min/400 m läufst. Dann wieder 400 m in 2:19 min. Das machst du so lange weiter, bis du die ganzen 15 km im Tempo von 2:19 min durchgelaufen bist. Die Pausen zählen zu den 15 km.			
Dienstag 19.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 20.04.11	5 x 1000 m Tempoflexläufe mit 800 m Trabpause. 1-sec-Steigerungen in 1:05-2:10-3:14-4:16-5:18, 2-sec-Steigerungen in 1:08-2:15-3:20-4:22-5:23, 3-sec-Steigerungen in 1:11-2:20-3:26-4:28-5:28, in 4-sec-Steigerungen 1:14-2:25-3:32-4:34-5:33, 5-sec-Steigerungen in 1:17-2:30-3:38-4:40-5:38 sec bzw. min. Pulsbereich alles über 177. Der letzte 1000-er wird gleichmäßig in der höchstmöglichen Geschwindigkeit gelaufen. Das Wichtigste bei dieser Einheit ist, am Ende des Tempostücks die höchste Geschwindigkeit zu entwickeln. Nutze die Tempokarte, du findest sie auf der letzten Seite des Plans.			
Donnerstag 21.04.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 134.			
Freitag 22.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 23.04.11	7 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km ohne Endbeschleunigung. Wenn du dich locker fühlst, kannst du auch 3 - 4 Steigerungen a 100 m einlegen. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 24.04.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T7B

Tag	Trainingsprogramm Woche 27 vom 25.04.2011 - 01.05.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 25.04.11	Flache Treppe verschärft: 4000 m in 17:12 = 5:44 min/km, 3000 m in 16:51 min = 5:37 min/km, 2000 m in 11:00 min = 5:30 min/km, 1000 m in 5:21 min. Mit 2000 m Trabpause nach dem 4000-er, 1500 m nach dem 3000-er und 1000 m nach dem 2000-er. 165 - 177. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das letzte Tempostück entfallen. Vor den Tempoläufen: Kurzes Einlaufen ca. 1 km. Dann 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Siehe Video hier: http://www.greif.de/tapping.html . Nach den Tempoläufen: 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 26.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 27.04.11	Je 2 x 600 - 800 - 1000 m in 3:02 - 4:12 - 5:21sec bzw. min. Gleiche Länge Trabpause, auf keinen Fall abkürzen. Laufe jede Serie im beschriebenen Rhythmus durch. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe nicht zu schnell! Sie ist stark anaerob. 5 min Ultrabreath-Training.			
Donnerstag 28.04.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 134. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 29.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung.			
Samstag 30.04.11	12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km ohne Endbeschleunigung kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 01.05.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 28 vom 02.05.2011 - 08.05.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 02.05.11	Das Gummiband-Training hat das Ziel 11 km in deinem Halbmarathon-Renntempo zu durchlaufen. Du beginnst nach dem Einlaufen mit dem 5:48 min/km-Tempo. Das läufst du solange, bis du es nicht mehr halten kannst. Und zwar ist das dann gegeben, wenn du erstmals einen 400 m-Abschnitt 2 sec langsamer gelaufen bist, als die geplanten 2:19 min/400 m oder mehr. Dann läufst du einen Pausenabschnitt ohne stehen zu bleiben mit 400 m in 2:53 min, anschließend wieder 400 m in 2:19 min. Wenn du die hinter dir hast kommt wieder ein Pausenteil, indem du 400 m ohne stehen zu bleiben langsam in 2:53 min/400 m läufst. Dann wieder 400 m in 2:19 min. Das machst du so lange weiter, bis du die ganzen 15 km im Tempo von 2:19 min durchgelaufen bist. Die Pause zählen nicht zu den 15 km.			
Dienstag 03.05.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 04.05.11	3 x 2000 m Tempoflextraining im 400 m Rhythmus. 2-sec-Steigerungen: 2:18-4:34-6:48-9:00-11:10, 4-sec-Steigerungen: 2:24-4:44-7:00-9:12-11:20, 6-sec-Steigerungen: 2:30-4:54-7:12-9:24-11:30, 8-sec-Steigerungen: 2:36-5:04-7:24-9:36-11:40 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 (2:18-4:34-6:48-9:00-11:10) sollte nach 400 m auf deiner Uhr stehen, die 2. nach 800 m usw.			
Donnerstag 05.05.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 134. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 06.05.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 07.05.11	12 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km ohne Endbeschleunigung, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 08.05.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T7B

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	11 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
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	3 - 5 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 128. Schön ausruhen!			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 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: 123:12 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 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag	11 - 41 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	4 x 1500 m im geplanten Renntempo mit 1500 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	11 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Mittwoch	3 x 1000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	3 - 5 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 128. 3 lockere Steigerungen a 50 m.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 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 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	21 - 41 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

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	9 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Mittwoch	7 x 400 m im geplanten Renntempo mit 600 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Keine Sekunde schneller!!			
Donnerstag	3 - 6 km regenerativer Dauerlauf in 7:24 - 6:54 min/km. Pulsbereich 122 - 128. 5 lockere Steigerungen a 50 m.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:54 - 6:36 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 6:54 - 6:36 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	21 - 41 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Zeiten für Tempoflextraining. Ausschneiden und mit zum Training nehmen.

5 x 1000 m:

Jeweils 200 m - Zeiten summiert!

Die ersten 1000 m in: 1:05 - 2:10 - 3:14 - 4:16 - 5:18

Die zweiten 1000 m in: 1:08 - 2:15 - 3:20 - 4:22 - 5:23

Die dritten 1000 m in: 1:11 - 2:20 - 3:26 - 4:28 - 5:28

Die vierten 1000 m in: 1:14 - 2:25 - 3:32 - 4:34 - 5:33

Die fünften 1000 m in: 1:17 - 2:30 - 3:38 - 4:40 - 5:38

4 x 2000 m:

Jeweils 400 m - Zeiten summiert!

Die ersten 2000 m in: 2:18 - 4:34 - 6:48 - 9:00 - 11:10

Die zweiten 2000 m in: 2:24 - 4:44 - 7:00 - 9:12 - 11:20

Die dritten 2000 m in: 2:30 - 4:54 - 7:12 - 9:24 - 11:30

Die vierten 2000 m in: 2:36 - 5:04 - 7:24 - 9:36 - 11:40 min

Erfolgsbericht:

Martin Chaim Seymann, Wien, Mitglieds Nr. 11076, T7B, Jahrgang 1965		
Neue Bestzeit von:	Bisherige Bestzeit:	Über (Streckenlänge):
gelaufen am (Datum):	Ort/Veranstaltung:	

Plan-Anpassungen:

Meine aktuelle Zielzeit über 10 km von 56:00 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 T7B 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 Bemd sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.