

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:	09.11.2011 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Du kannst schon so langsam wieder Schuhe schnüren, ab dem 28.11.11 wird wieder angegriffen. Ich muss dich aber vor dem Start des Umfangtrainings warnen. Wir kommen jetzt in die Vorbereitungsperiode I. In der gilt es, sich an höhere Umfänge zu gewöhnen. Dabei ist das Tempo noch sehr verhalten.

Besonders Neulinge neigen im Überschwang der Erkenntnis dazu, dass ein 'Greif-Plan' doch machbar ist, viel schneller an zu laufen als im Plan steht. 'Habe ich doch alles im Griff!' Es ist auch ganz einfach schneller zu laufen, als es im Plan steht, aber es ist wohl nicht einfach – wie die Erfahrung zeigt - sich zurück zu halten bei den Tempoläufen.

Darum bitte ich dich, halte dich an deine Vorgaben. Es macht nichts, wenn du einmal die letzte Wiederholung auf 'Anschlag' läufst. Gefährlich wird es, wenn du ständig versuchst neue Trainingsrekorde aufzustellen. Warte damit bis Mitte Februar, dann kannst du so langsam die Bremse losmachen.

Eine Neuigkeit für deinen Plan: Du kannst dir für die Plangruppen T5M – T7M und T5S – T7S eine Maximallänge der Langen Runde bis zu 40 km eintragen lassen. Standardeinstellung bleibt aber 35 km innerhalb der oben genannten Pläne.

Wenn du auf einen km-Umfang der langen Runde von 36 – 40 km willst, musst du das mit diesem Formular anmelden: <http://www.greif.de/greifclub-plananpassung.html> Vielleicht wirst du dich fragen, warum denn nicht auch bei den Plänen T4M/T4S und T3M/T3S. Du solltest verstehen, dass ich dir solch eine lange Strecke nicht empfehlen kann. Viel mehr Erfolg hättest du, wenn du ein oder zwei Trainingstage/Woche mehr trainierst. Wenn du die 40 km aber unbedingt willst, dann beuge ich mich deinem Willen.

Dieser Tage kommen sehr viele neue Clubmitglieder hinzu. Einige davon träumen von einem Wundertrainer, weil sie meinen, sie wären Wunderläufer. Das drückt sich darin aus, dass ich in die Trainingspläne Wettkämpfe vom Silvesterlauf bis zur Winterrunde im nächsten Jahr alles einbauen soll. Meist mit dem Hinweis von ganz ganz wichtigen Wettkämpfen, verstreut über das ganze Jahr.

Es scheint so zu sein, dass es noch nicht zu allen Läufer(innen) gedrungen ist, dass man nicht das ganze Jahr über in Form sein kann. Man kann aber das ganze Jahr über Wettkämpfe laufen, aber auf die darf man sich nicht mit hohen Intensitäten vorbereiten. Für diese Rennen haben wir die Einsatzpläne, die jedem Plan angehängt sind. Diese sind nicht terminiert und können für die letzte Woche vor dem Wettkampf als Vorbereitung genutzt werden.

Ferner gibt es die Möglichkeit, einen Joker auf einen besonders wichtigen Wettkampf zu setzen. Zwei Joker/Jahr sind kostenlos und mehr sollten auch nicht gesetzt werden, denn sie stören den Ablauf des Jahresplans.

Wer in den Zeiträumen April – Juni und August – Oktober einen 10-er oder einen HM laufen möchte, sollte das mit einem Einsatzplan machen und nicht mit einem Joker. Ein Jokerplan macht nichts besser, als das zu diesem Zeitpunkt laufende Programm.

Eigentlich wurden die Jokerpläne nur für die lange Vorbereitung auf Marathon oder Ultra geschaffen. Aber immer mehr Leute tun so, als ob ein HM mit diesen Strecken zu vergleichen wäre und das ist mitnichten so. Du könntest ohne Problem zehn Halbmarathons im Jahr laufen und es würde dir nichts ausmachen. Bei zehn mit vollem Einsatz gelaufenen Marathons droht dir hingegen schon das Krankenhaus.

Und das möchte ich nicht. Bleibe ruhig im Training und erwarte nicht zu früh im Jahr die gesamte Verschrottung deiner alten Bestzeiten.

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: 21.11.2011-18.12.2011, 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 5 vom 21.11.2011 - 27.11.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 21.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: <a href="http://www.greif.de/tapping.html">http://www.greif.de/tapping.html</a> . 12- 14 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Dienstag 22.11.11	Pause oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele. Hast du mehr Platz: Stabilisationsübungen = Athletiktraining. Angaben dazu findest du auf unseren Webseiten. Einen Film hier: <a href="http://www.greif.de/athletik-video.html">http://www.greif.de/athletik-video.html</a> .			
Mittwoch 23.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: <a href="http://www.greif.de/tapping.html">http://www.greif.de/tapping.html</a> . 12- 14 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m. Wirst du schon nervös, weil alles so ruhig und langsam abläuft? Muss nicht sein. In anderthalb Wochen werde ich dir die Nervosität schon austreiben.			
Donnerstag 24.11.11	Pause.			
Freitag 25.11.11	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 122 - 149. Oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele.			
Samstag 26.11.11	17 - 22 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 122 - 149. Jetzt ist Schluss mit lustig.			
Sonntag 27.11.11	50 min regenerativer Dauerlauf in 7:18 - 6:48 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 6 vom 28.11.2011 - 04.12.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 28.11.11	Hallo Martin Chaim, der nachfolgende Text stammt aus dem Vorjahr und was Besseres fällt mir heuer auch nicht ein: Du hast ab sofort die Chance dir dein Frühjahr sportlich zu versauen. Wieso??? Weil du, wenn du jetzt losknallst wie ein Gepard hinter der Gazelle, ganz sicher ganz schnell in Form kommst. Leider ist es mit der dann spätestens im März schon wieder vorbei. Das heißt, halte dich an die vorgegebenen Tempobereiche. Ich weiß, dass du locker schneller laufen könntest als angegeben. Aber in dieser Zeit kümmern wir uns erst einmal um deine Grundlagen. Höchstens 10 sec/km rascher sind erlaubt. 12 km Tempowechsellauf. Geht auch gut auf einer 1000 m Wendestrecke! Laufe den ersten km in 6:48, den 2. in 6:30, den 3. in 6:23 und den 4. in 6:06 min/km. Dann beginnst du ohne Pause die nächsten 4000 m wieder mit 6:48 min/km und erhöhst nach 1000 m wie am Anfang das Tempo und so weiter bis km 12. Pulsbereich regenerativ 126 - 134, extensiv 134 - 142, mittelintensiv 142 - 149, intensiv 149 - 157. Infos zu Tempowechsellaufen hier: <a href="http://greif.de/twl.html">http://greif.de/twl.html</a> . 5 min Ultrabreathe-Training!			
Dienstag 29.11.11	Pause oder Athletiktraining. Neu: Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a> . 5 min Ultrabreathe-Training!			
Mittwoch 30.11.11	Diese Einheit steht in jedem Jahr an dieser Stelle und sieht fürchterlich leicht aus. Aber freue dich nicht zu früh: 20-mal 400 m extensive Tempowechsellaufe in 2:26 min = 6:05 min/km. Beginne mit dem 400-er. Laufe danach 200 m in etwa 1:38 min = 8:10 min/km weiter und starte wieder in den nächsten 400-er. Dann immer so weiter mit 400 und 200 m im Wechsel. Keine Gehpause nach den 400 m! Pulsbereich für die 400 m 157 - 165. Pulsbereich für die 200 m 142 - 157. Was du danach fühlst, nennt man mentale Erschöpfung.			
Donnerstag 01.12.11	Pause.			
Freitag 02.12.11	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 03.12.11	19 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 130 - 142. Die nächste Warnung: Glaube nicht, dass du noch viel Zeit hast die Umfänge der langen Einheit zu steigern. Es wird jetzt jede Woche länger. Und das macht es dir leicht, auf die 25 km zu kommen. Am Ende dieses Monats musst du sie erreicht haben. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse sie jetzt rausnehmen. Jetzt kannst du dich auf den Weg machen, die lange Strecke zu überwinden.			
Sonntag 04.12.11	50 min regenerativer Dauerlauf in 7:18 - 6:48 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 7 vom 05.12.2011 - 11.12.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 05.12.11	Hallo Martin Chaim, es geht erst einmal mit 15 km intensiver Dauerlauf in 6:06 min/km los. Wir verlängern ihn aber ganz schnell auf 18 km. Und diese Streckenlänge bleibt dir lange erhalten, es wird nur schneller. Aber keine Angst, wir steigern ganz vorsichtig. Puls 149 bis 157. Infos zum intensiven Dauerlauf findest du hier: <a href="http://greif.de/intdl.html">http://greif.de/intdl.html</a> . 5 min Ultrabreath-Training!			
Dienstag 06.12.11	Pause oder Athletiktraining. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a> . 5 min Ultrabreath-Training!			
Mittwoch 07.12.11	3 x 4000 m Wiederholungsläufe in 23:16 min = 5:49 min/km mit 1000 m Trabpause. Gehe nach dem Tempostück erst einmal 100 m und trabe (jogge) dann weitere 900 m. Pulsbereich 157 - 165. Infos zu den Wiederholungsläufen findest du hier: <a href="http://greif.de/whl.html">http://greif.de/whl.html</a> . 5 min Ultrabreath-Training!			
Donnerstag 08.12.11	Pause.			
Freitag 09.12.11	11 - 13 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a> . 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 10.12.11	21 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 130 - 142. Laufe unbedingt die verlängerte Strecke. Auch wenn sie dir in der Vorwoche schon sehr schwer gefallen ist. Ich verspreche dir, das du dich ganz schnell an die Länge gewöhnst. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Sonntag 11.12.11	50 min regenerativer Dauerlauf in 7:18 - 6:48 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf findest du hier: <a href="http://greif.de/regdl.html">http://greif.de/regdl.html</a> .			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 8 vom 12.12.2011 - 18.12.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 12.12.11	16 km intensiver Dauerlauf 6:06 min/km. Pulsbereich 149 bis 157. Wenn du an dich glaubst, dann gehe gleich auf die Endlänge von 18 km. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/intdl.html">http://greif.de/intdl.html</a>			
Dienstag 13.12.11	Pause oder Athletiktraining.			
Mittwoch 14.12.11	10 x 1000 m extensive Tempoläufe mit 400 m Trabpause in 5:43 min/km. Gehe nach dem Tempostück erst einmal 100 m und trabe (jogge) dann weitere 300 m. Pulsbereich bis 161 - 169. Laufe um Himmelswillen nicht schneller als angegeben, auch wenn du deutlich schneller kannst. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zu den Wiederholungsläufen hier: <a href="http://greif.de/whl.html">http://greif.de/whl.html</a>			
Donnerstag 15.12.11	Pause.			
Freitag 16.12.11	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Samstag 17.12.11	23 km extensiver Dauerlauf in 6:48 - 6:30 min/km. Wenn du kannst, kannst du auch schon 25 km laufen. Pulsbereich 130 - 142. Glühwein ist pfui und Spekulation macht fett. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a> .			
Sonntag 18.12.11	50 min regenerativer Dauerlauf in 7:18 - 6:48 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/regdl.html">http://greif.de/regdl.html</a>			
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 6:48 - 6:30 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: 121:00 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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: 121:00 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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 6:48 - 6:30 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"/> 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 Bamd 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).