

*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:	1 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:	02.03.2011 7:30 Uhr
Neue Änderungen müssen bis zum	29.03.2011 vorliegen!
Wichtige Änderungen:	Anpassung 17.03.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Dieses Anschreiben entsteht hier in Conil während unseres Trainingsurlaubs in Spanien. Wir haben eine ganz wunderbare Woche erlebt mit einem fast wolkenlosen Himmel und Temperaturen über + 20 Grad. Erstmals heute am 27.02.2011 ist der Himmel etwas bedeckt. Es ist aber weiter warm und trocken. Wir sind 60 Läufer(innen), die ganz hart trainieren. Du darfst uns ruhig etwas beneiden, denn wir wissen, dass es in Deutschland teilweise doch noch sehr kalt ist.

Aber ich nehme an, dass du dennoch fleißig trainierst und auch schon ganz gut in Form bist. Falls du nach einem Jokerplan trainierst, solltest du nicht vergessen, dass Testotrainning dort einzubauen. Denn in den Jokerplänen ist dieses nicht verzeichnet. Das liegt daran, dass ich die Jokerpläne schon im Dezember 2010 neu geschrieben hatte und mir erst danach die Studie über das Testotrainning in die Hände fiel.

Du magst eventuell denken, dass dieses Training dir zwar hormonell etwas bringt, aber nicht läuferisch. In diesem Fall irrst du. Wir absolvieren hier jeden Morgen auf dem Strand unter anderem 5 Sprints von gut 30 m Länge. Und schon jetzt nach einer Woche ist zu sehen, dass sich der Laufstil der hier Weilenden schon verbessert hat.

Bitte beachte: Das beste Koordinationstraining für uns ist der Sprint. Allein 5 x 30 – 50 m zweimal in der Woche reichen, um dir einen besseren Bewegungsablauf zu verschaffen. Eine Verbesserung in diesem Bereich hat dann zur Folge, dass weniger Energie bei jedem Schritt verbraucht wird und du damit automatisch auch ausdauernder wirst.

Achte darauf, dass bei den Sprints das Knie hoch und der Schritt lang ist, damit wird deine Bewegungsmöglichkeit innerhalb des Schrittes verbessert. Wenn du dann im Langstreckenwettkampf den nötigen kürzeren Schritt wählst, kommst du nicht an die Grenzen deiner Flexibilität. Das heißt, dass du nicht von deiner eigenen verkürzten Muskulatur gebremst wirst. Damit sparst du Energie und wirst auf den langen Strecken schneller.

Ich kann dich nur bitten: Laufe nach jeder Tempo- und langen Einheit deine 5 x 50 m Sprint. Die kosten dich zwar viel Überwindung und Energie, aber sie helfen dir ein kompletterer und schnellerer Läufer(in) zu werden.

Und Energie brauchst du auch jetzt gerade in der heißen Phase des Trainings. Dieses verlangt dir jetzt alles ab. Höchstes Trainingstempo und größter Umfang fordern dich so wie sonst nie. Versuche bitte nicht in jedem Training an deine Grenzen zu gehen. Dein Körper verzeiht dir jederzeit eine Grenzbelastung, aber wenn du jede schnelle Einheit zu solch einer Grenzbelastung machst, dann drehst du dir schnell den Leistungshahn zu.

Im Weiteren steigt damit deine Form sehr schnell an und schnell hochgeprägelter Form fällt ebenso rasch wieder in sich zusammen, wie sie angestiegen ist. Dann kann es sein, dass du im April und Mai, wenn die wichtigsten Rennen anstehen, platt wie ein überfahrener Igel bist. Das ist für dich und auch für den Igel traurig, letzter hatte aber keine Chance dem Unheil zu entgehen, du aber hast es in der Hand, in dem du kontrollierst trainierst.

Wenn dich wilde Adrenalinattacken treiben, bleibe genauso unbeeindruckt, wie bei den verbalen und körperlichen Angriffen von Holger und Olga.

In diesem Sinne bleib cool. Erst im Rennen wird abgerechnet und ebenso auch erst im November die Leistungstoten gezählt, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T7B, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 14.03.2011-10.04.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 84.0, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 6 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 1 Stufen Max. Herzfrequenz: 196 Längste aktuell mögliche Strecke: 25 km, Niveau-Ziel: 25 km Langfrist-Ziel: MA 3:59</p>
--	---

Tag	Trainingsprogramm Woche 21 vom 14.03.2011 - 20.03.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 14.03.11	Nix Gummiband mehr, es wird durchgelaufen: 11 km im Marathontempo in 5:58 min/km-Tempo. Pulsbereich 161 - 169. Dieses Tempo musst du jetzt schaffen. Wenn du sogar in 5:52 läufst, dann bist du schon in Hochform. 4 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 15.03.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 16.03.11	3 x 4000 m mit 2000 m Trabpause in 23:33 min = 5:53 min/km. Pulsbereich bis über 167 - 175. 5 min Ultrabreath-Training.			
Donnerstag 17.03.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Infos zum regenerativen Dauerlauf findest du hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 18.03.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Grundsätzlich jede Woche: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. Kannst du auch auf einen anderen Tag verschieben.			
Samstag 19.03.11	17 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km mit 5 km Endbeschleunigung bis in die Nähe deines Halb-Marathon-Renntempos. Pulsbereich 130 - 142, innerhalb der Endbeschleunigung bis 177. Ganz wichtig: 4 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 20.03.11	Ich weiß, wie du dich fühlst, aber es wird alles ganz schnell besser. Deine Form kommt! 41 min regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 22 vom 21.03.2011 - 27.03.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 21.03.11	Entspannungswoche: 9 km intensiver Dauerlauf in 6:15 min/km. Pulsbereich 157 bis 167. 5 min Ultrabreath-Training! 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 22.03.11	9 - 11 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 23.03.11	Entspannungswoche: 7 km gesteigerter Tempo-Dauerlauf. Beginne mit 2 km im 6:15 min/km-Tempo. Die nächsten 2 km dann in 6:05 min/km, dann im gleichen Rhythmus weiter in 5:58 min/km, 5:52 min/km und den letzten Abschnitt in 5:47 min/km Tempo. Pulsbereich 157, 161, 165, 169 und bis Anschlag. 5 min Ultrabreath-Training! 5 x 50 m Testotaining.			
Donnerstag 24.03.11	8 - 9 km regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 134. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 25.03.11	9 - 11 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Vor dieser Einheit: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. Kannst du auch auf einen anderen Tag verschieben.			
Samstag 26.03.11	17 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km ohne Endbeschleunigung. Pulsbereich 130 - 142.			
Sonntag 27.03.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 23 vom 28.03.2011 - 03.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 28.03.11	13 km intensiver Dauerlauf in 6:15 - 6:05 min/km. Versuche unbedingt das höhere Tempo zu erreichen. Pulsbereich 157 bis 167. 5 min Ultrabreath-Training! 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 29.03.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 30.03.11	5 x 1000 m Tempoflexläufe mit 800 m Trabpause. 1-sec-Steigerungen in 1:06-2:11-3:15-4:19-5:21, 2-sec-Steigerungen in 1:09-2:16-3:21-4:25-5:26, 3-sec-Steigerungen in 1:12-2:21-3:27-4:31-5:31, in 4-sec-Steigerungen 1:15-2:26-3:33-4:37-5:36, 5-sec-Steigerungen in 1:18-2:31-3:39-4:43-5:41 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 31.03.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 134. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 01.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 02.04.11	17 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km mit 6 km Endbeschleunigung bis in die Nähe deines geplanten Halb-Marathon-Renntempos. Pulsbereich 130 - 142. Während der Endbeschleunigung bis 167.			
Sonntag 03.04.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 24 vom 04.04.2011 - 10.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 04.04.11	11 km Tempodauerlauf in 5:58 - 5:52 min/km. Versuche unbedingt das höhere Tempo zu erreichen. Pulsbereich 157 bis 167. 5 min Ultrabreath-Training! Kampf!!!! 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 05.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Mittwoch 06.04.11	3 x 4000 m mit 2000 m Trabpause in 23:33 min = 5:53 min/km. Pulsbereich bis über 167 - 175. Versuche etwas schneller zu sein als vor 3 Wochen. Pulsbereich bis über 167 - 175. 5 min Ultrabreath-Training. 5 x 50 m Testotaining.			
Donnerstag 07.04.11	9 - 11 km regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 134. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html .			
Freitag 08.04.11	11 - 12 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 09.04.11	17 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 min/km mit 7 km Endbeschleunigung bis in die Nähe deines geplanten Halb-Marathon-Renntempos. Die Endbeschleunigung hat ihre Endlänge erreicht. Pulsbereich 130 - 142. Während der Endbeschleunigung bis 167. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 10.04.11	41 min regenerativer Dauerlauf in 7:27 - 6:57 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 6:57 - 6:39 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 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 128. Schön ausruhen!			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 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: 124:18 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 6:57 - 6:39 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 6:57 - 6:39 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 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 128. 3 lockere Steigerungen a 50 m.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 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 6:57 - 6:39 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 6:57 - 6:39 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 7:27 - 6:57 min/km. Pulsbereich 122 - 128. 5 lockere Steigerungen a 50 m.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:57 - 6:39 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 6:57 - 6:39 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: 1:06 - 2:11 - 3:15 - 4:19 - 5:21

Die zweiten 1000 m in: 1:09 - 2:16 - 3:21 - 4:25 - 5:26

Die dritten 1000 m in: 1:12 - 2:21 - 3:27 - 4:31 - 5:31

Die vierten 1000 m in: 1:15 - 2:26 - 3:33 - 4:37 - 5:36

Die fünften 1000 m in: 1:18 - 2:31 - 3:39 - 4:43 - 5:41

4 x 2000 m:

Jeweils 400 m - Zeiten summiert!

Die ersten 2000 m in: 2:19 - 4:36 - 6:51 - 9:04 - 11:16

Die zweiten 2000 m in: 2:25 - 4:46 - 7:03 - 9:16 - 11:26

Die dritten 2000 m in: 2:31 - 4:56 - 7:15 - 9:28 - 11:36

Die vierten 2000 m in: 2:37 - 5:06 - 7:27 - 9:40 - 11:46 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"/>	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 Bänd sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.