

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

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

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T5B
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:	27.04.2011 7:30 Uhr
Neue Änderungen müssen bis zum	24.05.2011 vorliegen!
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Im letzten Plananschreiben habe ich noch darüber geschrieben, wie schnell man nach einer Erkrankung wieder auf die Füße kommt und jetzt schlage ich mich mit den Folgen einer Lungenentzündung herum. Diese habe ich mir in den letzten Tagen in der Türkei geholt. Nun bin ich zwar wieder bei Kräften, nur huste ich mir noch das aus dem Leib, was raus muss.

Ich hoffe, dass es dir besser geht als mir und du auch schon einige Jahresziele erreicht hast. Wenn dem so ist, dann sei bitte so gut und trage deine diesjährig gelaufenen Bestzeiten ein. Dazu musst du dich im Clubbereich einloggen und unter „Bestzeiten-Meldung“ deine Leistung eintragen. Jeder freut sich mit dir, der Trainer auch, wenn du gut gelaufen bist.

Bei der Eintragung kommst du aber nur zum Erfolg, wenn du auch die Formate beachtest. Deine Daten werden nämlich automatisch in die Bestzeitenliste übernommen und daraus wird dann auch die Rekordliste mit den stärksten Verbesserungen des Jahres erstellt. Das heißt, wenn du fehlerhaft schreibst, wie zum Beispiel Namen und Orte klein, dann steht das auch so in der Liste, die jeder lesen kann und soll.

Und wen dort das Eintragen der Streckenlänge gefordert ist und du schreibst „Halbmarathon“ hinein, dann wirft der Computer dich wegen fehlerhafter Angabe wieder raus. Richtig ist bei der Streckenlänge 21,1, ohne die Angabe „km“. Nimm dir diese Daten als Muster, dann kommen auch keine Fehlermeldungen:

Christian XXX
(Hamburg, T5M, M40) 21,1 1:30:13 1:29:09 Neumünster 23.04.2011

Aber obwohl alles so einfach aussieht, kommt fast täglich jemand, der jammert: „Ich habe alles richtig eingegeben, aber bekomme doch ständig eine Fehlermeldung. Ja, leider ist 21.1 nicht richtig. Für den Punkt muss ein Komma dort stehen. Ich habe gerade eben mit Jens Peters, dem Verantwortlichen für die Liste telefoniert und er wird die Eingabe noch einmal verbessern. So dass die Fehlermöglichkeiten seltener werden. Vergiss nur eines nicht: Jede Bestzeitenmeldung macht mir Freude, auch wenn sie noch so fehlerhaft ist.

Am 22.05.2011 hast du auch wieder einmal Gelegenheit uns persönlich zu treffen. Hansi Köhler und ich werden auf unserem Messestand im Zelt auf dem Heiligengeistfeld vor Ort sein. Ich schätze mal, dass es nach all den Jahren, in der die Sonne uns beim Hamburg-Marathon quälte, an diesem Tag kühl und eventuell auch regnerisch sein wird.

Die Sonne hat jetzt Zentraleuropa sehr schnell und ausgiebig erwärmt und dem folgt meist eine regnerische und kühle Wetterlage nach. Und die steht für Bestzeiten. Es gibt so einige Unerfahrene unter den Clubmitgliedern, die mir schreiben: „Endlich einmal ein Rennen, bei dem die ganze Zeit die Sonne schien.“ Diesen Mitgliedern muss ich gleich die Illusion nehmen. Die Sonne ist der Feind des Läufers. Bei bewölktem Himmel und kühlen Temperaturen um 15 Grad werden die besten Zeiten gelaufen. Niemals vergessen: Wenn du leicht frierst vor dem Start, dann ist Bestzeitentag!

Und von diesen wünsche ich dir recht viele und wenn es nur eine Jahresbestzeit ist, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5B, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 09.05.2011-05.06.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 79.8, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 1.8 kg, Weiter abnehmen, bleibe dran!</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 29 vom 09.05.2011 - 15.05.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 09.05.11	Neu 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/downloads/tapping.wmv 3 x 4000 m verschärft mit 2000 m Trabpause in 22:06 min = 5:31 min/km. Nicht weinen, rennen. Du wirst die Vorgabe heute bestimmt nicht schaffen oder? Falls du eine Umfangsreduzierung hast, lasse die letzte Wiederholung weg. Pulsbereich bis über 167 - 175. 5 min Ultrabreathe-Training. 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 10.05.11	Pause.			
Mittwoch 11.05.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause, dann 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 usw. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe nicht zu schnell! Sie ist stark anaerob. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 12.05.11	Pause.			
Freitag 13.05.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 14.05.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 15.05.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 30 vom 16.05.2011 - 22.05.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 16.05.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause Kleiner Prüflauf! Nun kannst du einmal zeigen, was du drauf hast: 10 km Tempo-Dauerlauf 5:44 - 5:26 min/km. Pulsbereich 169 bis Anschlag. Formbewertung, der von dir erzielten Trainingsleistung (Funktioniert nicht bei Umfangsreduzierung!!!): 57:20 min/km = erwartete Standardleistung auch an schlechten Tagen 56:10 min/km = gute Form 55:10 min/km = sehr gut, Bestform 54:20 min/km = überragend, Superform. Temposteuerzeit um 30 sec anheben lassen. 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 17.05.11	Pause.			
Mittwoch 18.05.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause 6 x 1000 m Tempoflexläufe mit 800 m Trabpause. 1-sec-Steigerungen in 1:02-2:03-3:03-4:03-5:01, 2-sec-Steigerungen in 1:05-2:08-3:09-4:09-5:06, 3-sec-Steigerungen in 1:08-2:13-3:15-4:15-5:11, in 4-sec-Steigerungen 1:11-2:18-3:21-4:21-5:16, 5-sec-Steigerungen in 1:14-2:23-3:27-4:27-5:21 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. 5 x 50 m Testotaining.			
Donnerstag 19.05.11	Pause.			
Freitag 20.05.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 21.05.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining.			
Sonntag 22.05.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Wochen Fazit				

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5B

Tag	Trainingsprogramm Woche 31 vom 23.05.2011 - 29.05.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 23.05.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Das Gummiband-Training hat das Ziel 15 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 5:30 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 2:12 min/400 m oder mehr. Dann läufst du einen Pausenabschnitt ohne stehen zu bleiben mit 400 m in 2:45 min, anschließend wieder 400 m in 2:12 min. Wenn du die hinter dir hast kommt wieder ein Pausenteil, in dem du 400 m ohne stehen zu bleiben langsam in 2:45 min/400 m läufst. Dann wieder 400 m in 2:12 min. Das machst du so lange weiter, bis du die ganzen 15 km im Tempo von 2:12 min durchgelaufen bist. Die Pausenteile zählen nicht für die 15 km. 5 x 50 m Testottraining.			
Dienstag 24.05.11	Pause.			
Mittwoch 25.05.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Jetzt wird es richtig ernst. Wenn du zu den "Traktortypen" gehörst = geringe Sprintstärke, dann könnte es sein, dass du die Zeiten heute nicht schaffst. Streiche diese Einheit aber nicht, sondern erfülle sie so gut es geht. 15 x 400 m in 1:47 sec mit 600 m Trabpause. Kürze diese Pause nicht ab, auch wenn irgendwelche Schwätzer etwas anderes sagen. Pulsbereich alles über 177. 2 x 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 26.05.11	Pause.			
Freitag 27.05.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 28.05.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testottraining.			
Sonntag 29.05.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 32 vom 30.05.2011 - 05.06.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 30.05.11	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. Wenn du gut trainiert hast, sollte es heute gelingen die Vorgaben zu schaffen. Pulsbereich notfalls über 177. 5 min Ultrabreathe-Training! 5 x 50 m Testottraining.			
Dienstag 31.05.11	Pause.			
Mittwoch 01.06.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. 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. 5 x 50 m Testottraining.			
Donnerstag 02.06.11	Pause.			
Freitag 03.06.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 04.06.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testottraining.			
Sonntag 05.06.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training!			

Wochen

--	--	--	--	--

Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5B

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.			

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.			

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, T5B, 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 T5B 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 Bänd sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.