

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:	f11wsal
Dein aerober Bereich:	bis ca. 167 Puls
Treuebonus für Rechnung:	0.00 Euro
Kein Joker gesetzt	
Deine Änderungen berücksichtigt bis:	22.06.2011 7:30 Uhr
Neue Änderungen müssen bis zum	19.07.2011 vorliegen!
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Das erste Halbjahr 2011 liegt nun fast hinter uns. Ich hoffe, es war für dich erfolgreich und du freust dich schon auf die zweite Hälfte dieses Jahres. Vor der Herbstsaison liegt aber noch der Regenerationszeitraum im Juli, den wir alle dringend nötig haben. Und da stoßen wir an einen Punkt, der bei den Neulingen im Club jeweils für Aufregung und Unverständnis sorgt.

Wer jetzt bei uns eingetreten ist, der hat sich durchgerungen und will nun die „Welt einreißen“ und dann kommt diese „blöde Regeneration“ daher. Und die zieht dann Kommentare wie: „Ich habe gerade begonnen die vielen km zu schaffen und jetzt soll ich aufhören damit und ein Regenerationsprogramm absolvieren. Das ist doch Blödsinn!“

Wenn du davon betroffen bist, dann versichere ich dir, dass auch für dich vier Wochen relative Ruhe ganz wichtig sind, um auch die Herbstsaison erfolgreich abzuschließen. Du musst deinem Körper das einfach gönnen, er hat es verdient und wird sich mit überragenden Leistungen bei dir bedanken.

Der zweite wichtige Punkt ist die Periodisierung im Plan, damit du im September und Oktober/November fit bist, brauchst du diese Pause unbedingt. Du bringst dadurch deinen Organismus in den Rhythmus, der nötig ist um zu den RICHTIGEN Zeiten in Hochform zu sein. Dieser Rhythmus zieht sich dann auch in den Spätherbst und Winter rein und beeinflusst auch noch deinen Aufbau für das Frühjahr 2012.

Wenn du keinen Joker auf irgendeinen Wettkampf gesetzt hast, dann wirst du mit deinem Normaltrainingsprogramm die Höchstform im Rahmen des 25. September erreichen. Du hast aber schon 3 Wochen davor und danach eine sehr gute Form. Nagele dich aber nicht auf diese Termine fest. Der Formverlauf kann auch ganz anders aussehen, besonders Wettkämpfe in diesem Zeitraum beeinflussen ihn.

Neu! Neu!! In Kürze werden wir auch Zeit-Pläne für Halbmarathon anbieten. Sie bestehen aus 4 Wochen Einführungstraining, 6 Wochen Halbmarathon spezifisches Training (= Jokerplan) und eine Woche Regeneration. Zusammen also 11 Wochen und die kosten € 40,-.

Weiterhin wird die B-(ahn)Gruppe in die H-(albmarathongruppe) umgetauft. An den Planinhalten ändert sich nichts. Es wird später noch eine „B-Gruppe-neu“ geben, die für Strecken bis maximal 10 km ausgelegt sein wird.

Ein Wort zu dem Zeitplan für Halbmarathon: Ich halte nichts von diesen schnell hochgejagten Wettkampfplänen ohne längere Vorbereitung, aber der Wunsch nach solchen Plänen ist groß. Und so habe ich mich dem Markt gebeugt, obwohl so ein Jahresplan nicht nur die Wettkampfergebnisse verbessert, sondern das allgemeine Niveau des Läufers(in) auf Dauer anhebt.

Noch etwas: Immer wieder bekomme ich Mails mit Änderungswünschen und dem Zusatz „aber erst ab dem xx.xx.xxxx“. Diesem Wunsch können wir nicht entsprechen, wenn die Mail ankommt wird geändert. Wir können keine zeitverzögerte Anpassung vornehmen oder spätere Anpassungen vorhalten. Bitte speichere deinen aktuellen Plan sofort nach Ankündigung auf deine Festplatte, dann hast du immer die aktuelle Version.

Ansonsten wünsche ich dir eine angenehme Regenerationszeit. Und noch einen Tipp: Schon nach 3 Wochen Training im August kannst du schon wieder neue persönliche Rekorde erzielen, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 04.07.2011-31.07.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 78.2, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 0.2 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 37 vom 04.07.2011 - 10.07.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 04.07.11	Regenerations-Zeitraum von heute bis zum 31.07.2011. 13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m. Am Ende nicht zu hart sprinten. Es reicht, wenn du dort ein Tempo von 5:09min/km erreicht hast. 5 min Ultrabreath-Training.			
Dienstag 05.07.11	Pause oder 45 min Athletiktraining.			
Mittwoch 06.07.11	13 - 15 km extensiven Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m. 5 min Ultrabreath-Training. Ganz entspannt laufen.			
Donnerstag 07.07.11	Pause.			
Freitag 08.07.11	Empfohlen: 45 min Athletiktraining mit anschließendem 5 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km oder 14 - 16 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Radfahren oder ein anderes Ausdauertraining passt auch.			
Samstag 09.07.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m.			
Sonntag 10.07.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Nichts tun ist ebenso erlaubt wie Spiele, Radfahren, Bergsteigen, Schwimmen, Skaten oder Ähnliches!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 38 vom 11.07.2011 - 17.07.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 11.07.11	Hallo Martin Chaim, jetzt wird es für noch drei Wochen etwas langweilig, denn ein Regenerationstraining kann man kaum variieren. Aber am Ende des Monats geht es wieder mit Hochdruck los. 13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 min Ultrabreath-Training.			
Dienstag 12.07.11	Pause oder 45 min Athletiktraining.			
Mittwoch 13.07.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m. 5 min Ultrabreath-Training. Suche dir einmal eine neue Runde.			
Donnerstag 14.07.11	Pause.			
Freitag 15.07.11	Empfohlen: 45 min Athletiktraining mit anschließendem 5 km extensiven Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km oder 14 - 16 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Radfahren oder ein anderes Ausdauertraining passt auch.			
Samstag 16.07.11	25 km extensiver Dauerlauf in 6:42 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m. Das ist heute ein Erhaltenstraining für deine Ausdauer. Laufe schön langsam und erholsam.			
Sonntag 17.07.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Nichts tun ist ebenso erlaubt wie Spiele, Radfahren, Bergsteigen, Schwimmen, Skaten oder Ähnliches!			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 39 vom 18.07.2011 - 24.07.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 18.07.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 min Ultrabreath-Training.			
Dienstag 19.07.11	Pause oder 45 min Athletiktraining.			
Mittwoch 20.07.11	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m. 5 min Ultrabreath-Training.			
Donnerstag 21.07.11	Pause.			
Freitag 22.07.11	Empfohlen: 45 min Athletiktraining mit anschließendem 5 km extensiven Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km oder 14 - 16 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Radfahren oder ein anderes Ausdauertraining oder Schwimmen oder Aquajoggen geht auch.			
Samstag 23.07.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:42 - 6:24 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 5 Steigerungen a 50 m.			
Sonntag 24.07.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:12 - 6:42 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Nichts tun ist ebenso erlaubt, wie Spiele, Radfahren, Bergsteigen, Schwimmen, Skaten oder Ähnliches!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 40 vom 25.07.2011 - 31.07.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 25.07.11	Ganz langsam steigern wir uns wieder: 10 - 15 km mittelintensiver Dauerlauf in 6:14. Wenn es heiß ist wird auch gelaufen! Pulsbereich 147 - 157. Nach dem Haupttraining Testottraining. 5 x 50 m Sprint (=Testottraining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testottraining findest du hier: http://greif.de/testo.htm oder http://greif.de/testoausfuhrlich.html . 5 min Ultrabreath-Training.			
Dienstag 26.07.11	Pause oder 45 min Athletiktraining.			
Mittwoch 27.07.11	Vor dem Tempolauf: Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Siehe Video hier: http://www.greif.de/tapping.html . 15 km gesteigerter Tempolauf. Beginne mit 5 km in 6:21 min/km, anschließend ohne Pause 4000 m in 6:14 min/km, dann 3000 m in 6:00 min/km, gefolgt von dann 2000 m in 5:47 min/km und zum Schluss dann 1000 m in 5:34 min/km. Pulsbereich bis 128 - 167. 5 min Ultrabreath-Training!			
Donnerstag 28.07.11	Pause.			
Freitag 29.07.11	Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining. 11 - 13 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Samstag 30.07.11	25 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Auf geht es, der Spaß ist fast vorbei, aber heute noch schön langsam laufen.			
Sonntag 31.07.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
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	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 6:42 - 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	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 6:42 - 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	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 6:42 - 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	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: 1:03 - 2:05 - 3:07 - 4:07 - 5:07

Die zweiten 1000 m in: 1:06 - 2:10 - 3:13 - 4:13 - 5:12

Die dritten 1000 m in: 1:09 - 2:15 - 3:19 - 4:19 - 5:17

Die vierten 1000 m in: 1:12 - 2:20 - 3:25 - 4:25 - 5:22

Die fünften 1000 m in: 1:15 - 2:25 - 3:31 - 4:31 - 5:27

4 x 2000 m:

Jeweils 400 m - Zeiten summiert!

Die ersten 2000 m in: 2:13 - 4:24 - 6:33 - 8:40 - 10:46

Die zweiten 2000 m in: 2:19 - 4:34 - 6:45 - 8:52 - 10:56

Die dritten 2000 m in: 2:25 - 4:44 - 6:57 - 9:04 - 11:06

Die vierten 2000 m in: 2:31 - 4:54 - 7:09 - 9:16 - 11:16 min

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