

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:	01.02.2012 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Was macht die Form? Hast du schon Vorbereitungswettkämpfe hinter dich gebracht? Wenn nicht, dann wird es Zeit. Immer wieder bekomme ich Schreiben oder Anrufe, die sinngemäß eines Wiedergeben: „Wenn ich einen Wettkampf laufe, dann verliere ich doch eine lange Einheit.“

Das ist subjektiv richtig, aber dir sollte bewusst sein, dass ein Wettkampf meist einen größeren Trainingseffekt hat, als eine dahin gelutschte lange Runde. Du brauchst keine 18 Long Jogs um einen guten Halb- oder Marathon zu laufen. Vier extensive und 5 – 7 mit Endbeschleunigung reichen völlig aus, um dich im Frühjahr in Hochform zu bringen.

Im Gegenteil, du kannst deinen Formhöhepunkt im April schon locker überschreiten, wenn du zu hart in die Tempoläufe einsteigst und dazu auch die Lange Runde zu schnell läufst. Ich kann dir verraten: Es ist ein absolut mieses Gefühl, wenn du Mitte März das Empfinden hast vor Kraft zu platzen und einen Monat später, wenn es ernst wird, dir die Beine schwer am Körper schlackern.

In diesem Zusammenhang werde ich auch immer wieder gefragt, wie man denn die Wettkämpfe in der jetzigen Vorbereitungssaison laufen soll, eher verhalten oder mit vollem Einsatz.

Dazu folgender Merksatz: Auch in der Vorbereitungssaison jedes Rennen mit ganzem Krafteinsatz laufen, aber die Tempoläufe immer etwas unter den eigenen Möglichkeiten.
Gleich dazu noch ein Hinweis: Die Frühjahrsjoker mit Start bis zum 30.07.12 müssen sofort gesetzt werden. Joker kosten nichts mehr!!!! Herbstjoker können erst ab dem 01.07.12 gesetzt werden.

Du wirst in der jetzigen Zeit sicher kein Problem haben, deine Tempovorgaben zu unterschreiten. Wir haben Februar und das ist für dich die schrecklichste Zeit des Jahres. Alles ist noch kalt und dunkel und das Tempo wird immer schneller. Und das tut gerade jetzt besonders weh.

Aber da musst du durch, dich von der ruhigen Umfangsvorbereitung trennen, um dich deinen Möglichkeiten mit intensiveren Einheiten zu nähern. Versuche nicht, dich bei mir mit Schonstufen vor der Belastung zu retten. Diese gibt es nur bei Verletzung, Erkrankung und Trainingsrückstand.

Wenn du dein vorgeschriebenes Tempo nicht schaffst, dann läufst du so gut und so schnell es geht. Wenn du die Einheit durch hast und sie nicht vollständig erfüllen konntest, dann ärgerst du dich kräftig, schimpfst, meinetwegen auch vulgär kräftig auf mich. Aber in der nächsten Woche zeigst du es dir selbst und dem Arsch von Trainer, dass du es dennoch kannst.

Dafür verspreche ich dir: Es dauert nur drei Wochen und dann hast du das höhere Tempo drin, denn von hinten schleicht sich so langsam deine Form an. Und wenn du dann denkst, du hast alles im Griff, schraubt der Autor dieser Zeilen die Trainingsgeschwindigkeit abermals nach oben. Dann musst du ganz ruhig bleiben, tief Luft holen und dir klar machen, dass dein Trainer auch nur ein gewöhnlicher Sadist ist.

Aber der bekommt seinen Teil schon. Wie angekündigt erhalte ich jetzt mit dem genauen Operationstermin am 10.02.2012 eine neue Herzklappe in der MHH Hannover. (Bitte nicht schon am Abend des Termins bei uns im Büro anrufen. Zu diesem Zeitpunkt weiß ich noch nicht, ob ich tot oder lebendig bin.)

Im Augenblick geht es mir sehr gut, meine Entzündung ist wech und ich bin kampfeslustig wie immer. Aber hier geht es nicht um mich, sondern um dich und von dir will ich taumelige alte Bestzeiten, ängstliche Holgers und Olgas sehen. Einige persönliche Rekorde von dir, würden meinen Heilungsverlauf sicher deutlich beschleunigen.

Mit herzlichen Grüßen, dein Peter!

Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien
Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner
Zeitliche Geltung: 13.02.2012-11.03.2012, 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!

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 17 vom 13.02.2012 - 19.02.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 13.02.12	Temposprung: Dafür etwas kürzer heute: 15 km intensiver Dauerlauf bis Tempodauerlauf in 6:00 - 5:47 min/km. Pulsbereich 157 bis 165. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . 5 * 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 14.02.12	Pause.			
Mittwoch 15.02.12	4 * 4000 m in 22:38 min = 5:39 min/km. Pulsbereich 165 - 173 mit 1000 m Trabpause. Nicht aufregen, wir haben Mitte Februar, da gibt es keine Gnade mehr. Bei einer Umfangsreduzierung lasse die letzte Wiederholung weg.			
Donnerstag 16.02.12	Pause.			
Freitag 17.02.12	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining, nur einmal monatlich Erhaltenstraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 18.02.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Siehe einmal zu, dass du dich dem schnelleren Tempo nährst. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 19.02.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 18 vom 20.02.2012 - 26.02.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 20.02.12	18 km intensiver Dauerlauf in 6:00 min/km. Pulsbereich 153 bis 161. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/INTDL.html . 5 * 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigerst du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testotaining findest du hier: http://greif.de/testo.html			
Dienstag 21.02.12	Pause.			
Mittwoch 22.02.12	Neue Einheit: Lange Treppe 7432 runter! 7 km in 38:58, 4 km in 22:16 und 3 km in 16:42 km und 2 km in 11:08 min. km-Tempo = 5:34 min. Mit 1600 - 1000 - 600 m Trabpause. Pulsbereich 161 - 169. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das erste Tempostück entfallen. Denke daran, die Neue Atemtechnik einzusetzen. Die Voraussetzungen dazu schaffst du mit 2 x 5 min Ultrabreathe-Training. http://www.greif.de/neue-atemtechnik-beim-laufen.html .			
Donnerstag 23.02.12	Pause.			
Freitag 24.02.12	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining, nur einmal monatlich Erhaltenstraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 25.02.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Dass schnellere Tempo versuchen! Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5* 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigerst du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 26.02.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 19 vom 27.02.2012 - 04.03.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 27.02.12	17 km intensiver Dauerlauf bis Tempodauerlauf in 6:00 - 5:47 min/km. Pulsbereich 157 bis 165. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigerst du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testotaining findest du hier: http://greif.de/testo.html			
Dienstag 28.02.12	Pause.			
Mittwoch 29.02.12	4 * 4000 m mit 1000 m Trabpause in 5:34 min = 22:16 min. Kein Problem für dich! Pulsbereich bis über 161 - 169. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 01.03.12	Pause.			
Freitag 02.03.12	14 - 16 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining, nur einmal montlich Erhaltenstraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 03.03.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Ran an das schnellere Tempo, es geht bald los mit der Endbeschleunigung. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigerst du dich und der Rest ist voller Sprint.			
Sonntag 04.03.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 20 vom 05.03.2012 - 11.03.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 05.03.12	Leistungstest: 10 km Tempodauerlauf in 5:47 - 5:29 min/km. 5:34 min/km verlange ich mindestens von dir. Pulsbereich 165 bis 173. Kein Testo! Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining, nur einmal monatlich Erhaltenstraining.			
Dienstag 06.03.12	Pause.			
Mittwoch 07.03.12	Lange Treppe 6321 runter! 6 km in 32:54, 3 km in 16:27 und 2 km in 10:58 km und ein km in 5:29 min. Mit 1200 - 800 - 400 m Trabpause. Pulsbereich 161 - 169. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das erste Tempostück entfallen. Denke daran, die Neue Atemtechnik einzusetzen. Die Voraussetzungen dazu schaffst du mit 2 x 5 min Ultrabreathe-Training. http://www.greif.de/neue-atemtechnik-beim-laufen.html .			
Donnerstag 08.03.12	Pause.			
Freitag 09.03.12	14 - 16 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Schluss mit dem zweifachen wöchentlichen Athletiktraining, nur einmal monatlich Erhaltenstraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 10.03.12	Dies ist die wichtigste Einheit in der Halb-Marathon- bzw. der Umfangsvorbereitung. Nun bringst du deinem Körper bei, was er in 8 Wochen zu leisten hat: 25 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km mit 2 km Endbeschleunigung. Am besten beginnst du im 6:39-Tempo und steigert dich bis zur Hälfte der Strecke auf 6:21-Tempo und startest die 2 km Endbeschleunigung möglichst übergangslos. Das geht wirklich, auch wenn du schon bei 10 km glaubst es sei unmöglich. Du solltest versuchen, in die Nähe deines geplanten Halb-Marathon-Renntempos zu kommen. In der Regel schafft man dies nicht, aber 6:00 min/km-Tempo erwarte ich schon von dir. Pulsbereich 128 - 142, schnell bis 167. Gehe anschließend in die heiße Badewanne, das tut dir gut. Infos zum extensiven Dauerlauf mit Endbeschleunigung hier: http://greif.de/extdIEB.html . Testottraining direkt nach Ende es Laufs.			
Sonntag 11.03.12	Schon dich, kann auch weniger und langsamer sein. 60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
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 6:39 - 6:21 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: 117:42 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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: 117:42 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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 6:39 - 6:21 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. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.