

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

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

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T5F
Jahrgang: 1965	Höchstpuls: 196
Email: martin.seymann@chello.at	
Erklärung	
Bei jedem Plan ist die Tempo-Steuergröße die Kurzfrist-10 km-Zeit. Das gilt auch, wenn du keine 10 km laufen willst. Die 21,1 km Zeit errechnet sich aus der Formel: 10 km x 2,2 = 21,1 km-Zeit 42,2 km nach folgender Formel: 10 km x 4,55 - 4,8 = 42,2 km-Zeit Auf der Marathonstrecke gibt es die größten Unsicherheitsbedingungen, darum die Faktoren von 4,55 - 4,8.	

Anmerkung aufgrund Deiner Nachricht: Die Trainingstage liegen in einem idealen Rhythmus fest. Aber du kannst den ganzen Plan einen Tag später absolvieren und den Freitag auf Donnerstag legen.

### Einführung in die Greif Club Erfolgspläne

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Ich denke, es ist angebracht, dass wir beide in unserem Kontakt - wie unter Läufern üblich - das vertrauliche 'du' verwenden. Deine Zustimmung setze ich voraus, es arbeitet sich deutlich besser in diesem Rahmen. Du erhältst als Anlage oder Mailanhang deinen ersten Greif-Club-Trainingsplan. Ich freue mich, dass du zu denen gehörst, die erkannt haben, dass nur geplantes Training erfolgreiches Training ist.

Und erfolgreich im eigenen, wie im Sinne unserer Mitglieder, waren und sind wir seit 17 Jahren. In dieser Zeit erzielten unsere Mitglieder eine Vielzahl neuer Bestzeiten und errangen zahlreiche hochwertige Titel. Wir begrüßen Dich in einem Club mit deutschen Meistern, Landesmeistern und Weltmeisterschaftssiegern. Natürlich laufen auch unsere Mitglieder mal ein schlechtes Rennen, aber 87 % der über 1800 Clubmitglieder berichten von teilweise erheblichen Leistungssteigerungen. Praktisch jeder Teilnehmer empfindet, dass sein Training jetzt mehr Spaß macht und mehr Abwechslung bietet. Besonders gelobt wird die Motivation, die von den Plänen ausgeht.

**Du erhältst zuerst einen Einführungsplan. Bitte 'arbeite' diesen erst ab und steige beim Folgeplan mit der Einheit des aktuellen Tages ein. Die Pläne können sich überschneiden und kommen manchmal auch in der gleichen Woche an. Dabei gilt aber immer: Erst der Einführungsplan, dann der Normalplan.**

**Das Ganze wird dir etwas verwirrend vorkommen, aber das liegt daran, dass der Normalplan alle 4 Wochen zu einem festen Termin kommt und der Einführungsplan aber außerhalb dieser Rhythmen versandt wird, um dir einen sofortigen Beginn des Trainings zu ermöglichen. Sonst müsstest du unter Umständen mehr als 3 Wochen warten, bis du mit dem Training starten kannst.**

**Du kannst dir den Normalplan aber anschauen. Wenn du dir zutraust, ihn abzuleisten, kannst du auch sofort mit ihm beginnen. Ich empfehle, besonders noch nicht so erfahrenen Läufer(innen), immer erst den Einführungsplan zu wählen. Mit ihm wirst du vorsichtig auf die später kommenden Belastungen vorbereitet.**

Der 2. Plan kommt automatisch, wenn du deine Bestellung nicht innerhalb von 28 Tagen widerrufst. (Bei Z-Plan nicht möglich! Dauer nur 12 Wochen.) Sicher wirst auch du große Erwartungen in deinen Greif-Club-Trainingsplan setzen, aber ich muss doch einiges warnend vorausschicken: Dieser Plan ist kein Wundermittel und auch kein Sklavenblatt, sondern ein Leitfaden, der dir einen Rahmen vorgibt! Bitte habe kein schlechtes Gewissen, wenn du ihn nicht vollständig erfüllen kannst, dazu ist niemand in der Lage. Es ist normal, dass es Tage gibt, an denen ein Training unmöglich ist, es klappt aber trotzdem! Wenn du einzelne Einheiten ausfallen lassen musst, tausche die Tage aus, streiche zuerst immer die regenerativen Einheiten und dann die extensiven Einheiten. Ausgefallene Tempoeinheiten solltest du nach Möglichkeit nachholen, auch wenn dafür ein anderes Training wegfällt. Wenn du einen Marathon oder eine Ultrastrecke laufen willst, dann sollten nicht mehr als 25% der langen Einheiten in der Vorbereitungsperiode an den Samstagen wegfallen, es sei denn, für einen Wettkampf ab/über 21 km. Notfalls solltest du auch einen Tempolauf weglassen, um die lange Einheit zu trainieren.

Dieser Plan ist nach den modernsten Erkenntnissen der Trainingslehre aufgebaut und beinhaltet meine jahrzehntelange Erfahrung als Trainer und Läufer, aber was folgt, wird trotzdem harte Arbeit sein, die dir aber immer Spaß machen wird! Du brauchst dich keineswegs sklavisch an meine Vorgaben zu halten. Höre auf deinen Körper, wenn es gar nicht geht, lasse eine Tempoeinheit weg und im Zweifelsfall laufe immer langsamer! Bitte bedenke aber eins: Training ist nur Training, wenn es dir auch mitunter Unbehagen bereitet (Das heißt, dass du im Training kämpfen musst!)

**Alles was deinen Körper nicht mehr stört, trainiert ihn auch nicht, er verrichtet nur seine gewohnte Arbeit!**

Die Kilometerangaben sind Mittelwerte, du kannst ohne Probleme die Strecken der Dauerläufe um 2 - 5 km abkürzen oder verlängern, um sie an deine Hausstrecken anzupassen.

**Ganz wichtig ist: Die Tempoangaben beziehen sich auf trockene ebene Straße oder Bahn.**

Große Fortschritte wirst du erzielen, wenn du die Kontinuität bewahrst. Es dauert sicher einige Zeit, bis sich dein Organismus an den Rhythmus des Planes angepasst hat. Also, ich bitte dich um die größte Tugend eines Langstrecklers, die Geduld. Gute Form wirst du im März, Juni und Juli und August haben, deine Hochform erreichst du im April - Mai und September - Oktober. Bis dahin wird das Tempo in den Einheiten einige Male wechseln! Je langsamer die Einheiten sind, desto weniger genau brauchst du dich an die Tempovorgaben zu halten.

**Achte darauf: Der häufigste Trainingsfehler ist zu hohes Tempo an ruhigen Tagen!!**

Bei den schnellen Einheiten ist es wesentlich wichtiger, dass du dich in der Nähe der Vorgaben bewegst. Grundsätzlich beginnt jede Tempoeinheit mit einem Einlaufen von 1 - 2 km und endet mit einem Auslaufen von gleicher Länge. Einlaufen ist nur bei Tempoläufen nötig!

Falls du mit einem Pulsmesser arbeitest, solltest du uns deinen Höchstpuls mitteilen, daraus errechne ich alle deine Pulsvorgaben. Diese maximale Herzfrequenz erreichst du nur, wenn du nach einem Pausentag ganz ausgeruht bist. Das geht am besten mit dem 12 min-Test. du läufst dich ein, rennst dann 10 min zügig bis schnell und läufst die letzten 2 min so schnell wie möglich. Herzfrequenzmessung am Ende. Bitte arbeite aber nicht ausschließlich mit Pulswerten, ab und zu musst du deine Zeit nehmen.

**Der einzige wichtige und alles entscheidende Wert beim Laufen nach Puls ist der Höchstpuls. Falls du deinen Höchstpuls nicht getestet hast, sind die Pulsangaben im Plan unter Umständen falsch. Diese werden nach der Formel bei Frauen  $226 - \text{Lebensalter}$  und bei Männern  $223 * 0,9 \text{ Lebensalter}$  errechnet. Diese Formeln stellen den neusten Stand der Wissenschaften (Frühjahr 2002) dar und sind genauer als der alte Ansatz mit  $220 - \text{Lebensalter}$ .**

Ich muss gestehen, dass ich in Sachen Puls negativ sensibilisiert bin. Immer wieder rufen mich Neumitglieder an, die keinen Höchstpulstest gemacht haben, sich aber beschweren, dass Puls und Zeit nicht zusammenpassen. Darum bitte ich dich: Lasse mich in Ruhe mit dem Puls, solange du keinen Maximalpuls-Test gemacht hast. Ferner: Der Puls kann ein übler Betrüger sein, denn im Übertrainingszustand geht die Herzfrequenz nicht mehr hoch! Falls du nicht im Besitz eines Pulsmessers bist, kannst du diesen gerne bei uns bestellen.

Wenn du einen Wettkampf planst, sollte die letzte Tempoeinheit mindestens 2 Tage fern sein. Am Tag vor dem Wettkampf kannst du eine Trainingspause machen, besser ist, das Programm zu halbieren. Nach Marathon- oder Ultrastrecken wird aus gesundheitlichen Gründen mindestens ein Tag nicht trainiert. Bei einem Rennen am Sonntag, entfällt immer die Tempoeinheit am Montag. du brauchst diese nicht nachzuholen, der Wettkampf ist Tempotraining genug.

Für wichtige Wettkämpfe von 5 - 21,1 km bekommst du später so genannte Einsatzpläne, die du in der Woche nutzt, in der du einen Wettkampf planst. So kannst du jederzeit ein Rennen innerhalb des laufenden Programms absolvieren.

**Mit dem 'Joker' bieten wir dir eine spezielle Vorbereitung auf deinen Wettkampfhöhepunkt an. Er führt dich taggenau in deinen Wettkampf und beinhaltet auch noch die Regeneration. Im Gegensatz dazu streben die Normalpläne keine einzelnen Wettkampftage an, sondern machen dich für einen ganzen Zeitraum fit (Formbereich, wie oben beschrieben).**

Den Joker kannst du mit dem Internetformular [www.greif.de](http://www.greif.de) > Greif-Club > Joker setzen anmelden. Er kostet immer 10 Euro., Setze ihn bitte möglichst frühzeitig! Der Zeitpunkt und Ort des Wettkampfs können innerhalb eines Halbjahrs kostenlos geändert werden.

Falls du dennoch einen geänderten Plan haben willst, können wir dir einen Zweitplan erstellen, dieser ist bei Email-Versand kostenlos, bei Postversand stellen wir dir aber Euro 5,- in Rechnung.

Dein Training hochkomfortabel verwalten und umfangreich statistisch auswerten kannst du mit unserem Trainingskalender. Du findest ihn unter [www.greif.de](http://www.greif.de) im Menüpunkt Greif-Club unter Trainingskalender.

Nach und nach werde ich dich im Rahmen der Pläne so schulen, dass du allen Anforderungen deines sportlichen Lebens gerecht werden kannst. Solltest du Fragen haben, so rufe mich an. Am besten erreichst du mich unter 05381/788931 während der Bürozeiten (8 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr). Wenn du mailst, fasse dich bitte kurz. Längere und komplizierte Fragen bitte nur über das Telefon. Bitte bedenke aber, dass ich manchmal auf Reisen bin. Die Zeiten meiner Abwesenheit kannst du aus dem Programm von 'Greif Sportreisen' entnehmen.

**Plan-Aktualisierungen bitte nach Möglichkeit über das Internet vornehmen. Unter [www.greif.de](http://www.greif.de) > Greif Club kannst du dich mit deiner Mitgliedsnummer und deiner Postleitzahl als Passwort einloggen. Dort kannst du alle Änderungen und Meldungen online vornehmen. Wenn deine Leistungen stark angestiegen sind, dass heißt, wenn du neue Bestzeiten erzielt hast oder wenn du in den Monaten 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 die Vorgabezeiten bei den Tempoläufen locker unterbietest, solltest du dich sofort melden, damit wir deinen Plan an die höhere Leistung anpassen. Wenn wir die Änderungen in deinem Datensatz vorgenommen haben, schreiben wir dir eine Mail und du kannst dir deinen geänderten Plan sofort herunterladen. Dies ist ein Riesenvorteil gegenüber dem Postversand. Im Greif-Club-Bereich findest du auch unseren hochprofessionellen Trainingskalender, dessen Benutzung ich dir an das Herz lege.**

**Wenn deine aktuelle Zielzeit nicht mit deinen Wunschangaben übereinstimmt, dann ist das Absicht von mir. Denn Steigerungen von z.B. mehr als einer min über 10 km sind meist nicht in einem Schritt zu schaffen (Überforderung). Deinem Plan hängt aber auch ein Vordruck zur Aktualisierung des Plans per Fax oder Post an, den du ausfüllen solltest.**

Änderungen im Plan können telefonisch oder auch formlos schriftlich vorgenommen werden. Planwechsel sind kostenlos jederzeit möglich. Falls du abnehmen möchtest, teile mir das bitte mit. Ich benötige dein aktuelles Gewicht, dein Zielgewicht und wie viel du pro Woche an Gewicht verlieren möchtest. (Nur zwischen 0,1 und 1 kg!!).

Im Internet findest du den Greif-Club-Bereich mit den Club-Bestenlisten. Bitte gehe auf [www.greif.de](http://www.greif.de). Klicke auf 'Greif Club', dann auf 'Club-Login'. Dort erscheint dann die Seite 'Login für Greif-Club-Mitglieder'. Trage deine Mitgliedsnummer und als Passwort deine Postleitzahl ein. Nach Klick auf 'Login' erscheinen deine persönlichen Daten. Diese kannst du nach Bedarf vervollständigen. Klicke auf 'speichern' und dann im Menü auf 'Bestleistungen'. Du wählst die Strecke aus und gibst deine Jahres-Bestleistung ein. Du kannst dich jederzeit wieder neu einloggen und diese Zeit ändern, wenn du schneller gelaufen bist.

Bitte beachte: 1. Nur Jahres-Bestzeit eintragen. Bitte keine Trainings-Bestzeiten. Ort und Datum des erzielten persönlichen Rekords eingeben.

Aus den Daten erstellen wir dann eine Bestenliste nach Altersklassen. Ich freue mich schon, dich darauf gut platziert zu sehen. Ansonsten wünsche ich dir viel Erfolg und mir, dass du mich nicht zu sehr verfluchst!

Mit einem Lächeln, dein Peter

**Die folgenden Zeilen sind das aktuelle monatliche Anschreiben, welches an alle Club-Mitglieder geht. Bitte wundere dich nicht, es nimmt unter anderem Bezug auf Vergangenes.**

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Geht es dir auch so wie den anderen in unserem Club. Überforderungsgefühle und Schwäche die dich plagen? Ja! Das ist normal, das liegt am Trainer und am Februar. Der eine weiß, dass es jetzt richtig zur Sache gehen muss und der andere gibt seine schlechten Bedingungen dazu. Aber es wird alles gut. Ich verspreche es!

Diese Winterzeit ist auch die Zeit der Fragen. Niemals werde ich so oft befragt, wie im jetzigen Zeitraum. Das liegt zum großen Teil daran, dass die Neuzugänge nun den Ernst des Trainings kennenlernen und noch nicht mit allen Formen der Pläne zurechtkommen. Leider ist es aber so, dass gut die Hälfte aller Fragen an mich unnötig sind. Die Antworten stehen meist alle schon im 1. Plananschreiben (Gebrauchsanleitung). Diese werden aber oft über- oder gar nicht gelesen und auch vergessen.

Natürlich gibt es Fragen, die kann nur ich beantworten und es ist von mir auch gewünscht, dass du anrufst. Aber wenn mich jemand nach 9 Monaten Clubmitgliedschaft anruft und mich fragt, was denn ein Joker ist, dann komme ich für kurze Momente in eine Daseinskrise. Natürlich haben wir alle solche schwarzen Löcher im Hirn, weil wir aus irgendeinem Grund etwas nicht mitbekommen haben. Das ließe sich aber verhindern, wenn man unser Forum besucht.

Dort kann man mit anderen Clubmitgliedern diskutieren, sich austauschen und Fragen stellen. Zu dem fördert das Ganze unsere Gemeinschaft, die in der Szene doch ziemlich elitär daherkommt. Darum ist es besser du tauscht dich mit Gleichgesinnten aus, als mit den Möchtegernern, die sich nach 25 Wochenkilometern schon völlig übertrainiert fühlen. Das Forum findest du hier: <http://www.runningsservice.de/greifforum/> Bitte beachte, dass ich in das Forum selbst nicht reingehe. Es wird von Dr. Mario Müller moderiert. Diese Zeilen schreibe ich, weil mir manchmal jemand schreibt, dass er mir einen Hinweis schon im Forum gegeben hat.

Ich kann diese Dinge wie das Forum nicht leisten. Dafür fehlt mir die Zeit. Ich finde es wichtiger, dass ich dir mit Rat und Tat zur Seite stehe, wenn du ein Problem hast. Und solch eine Beratung sollte nicht öffentlich sein.

Auch an dieser Stelle sollte ich darauf hinweisen: Bring jetzt im Februar dein Gewicht in deinen persönlichen Idealbereich. Wenn du es später machst, kommst du mit dem Abnehmen schon mitten in den Wettkampfbereich. Und das passt nicht zusammen, hart trainieren und Wettkämpfen erfordern eine ausreichende Energieversorgung. Wenn du erst spät mit der Gewichtsreduzierung anfängst, kannst du dich in ein Übertrainingssyndrom bringen. Welches natürlich nicht vom Übertraining kommt, sondern von dem Doppelstress, unter den du deinen Organismus setzt.

Bitte lese auch in dem Newsletter vom 08.02.2011 nach. Dort habe ich über den Umgang und den Hintergrund der Gewichtsreduzierung geschrieben.

Wenn du noch Fragen zum Plan hast oder noch eine Beratung möchtest, melde dich bitte bis zum 18.02.2011. Denn am 20.2. bin ich schon in Conil/Spainien und leite dort unseren Trainingsurlaub. Wir sind mit 60 Personen schon seit Monaten ausverkauft. Aber da es immer wieder durch Krankheiten oder Verletzungen zu Ausfällen kommt, gibt es doch immer Chancen mitzureisen. Frage bitte bei Janina Galke (05381 788941) an, wenn du noch mit möchtest. Wir bevorzugen selbstverständlich Clubmitglieder bei der Vergabe der Restplätze.

Bald geht die Post auch bei dir ab, dein Peter!

Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien  
Mg.Nr.: 11076, Plan: T5F, Joker gesetzt auf: keiner  
Zeitliche Geltung: 14.03.2011-10.04.2011, Club-Login-Passwort: 1020  
Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 85.0, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4  
Gewichts-Reduzierung noch: 7 kg, Weiter abnehmen, bleibe dran!

Aktuelle Tempo-Steuerzeit: 5 km 29:15 / 10 km 59:30 min  
Umfang: 100%, Vorübergehende Tempo-Reduzierung um 1 Stufen  
Max. Herzfrequenz: 196  
Längste aktuell mögliche Strecke: 15 km, Niveau-Ziel: 15 km  
Langfrist-Ziel: MA 3:59

Tag	Trainingsprogramm Woche 1 vom 14.03.2011 - 20.03.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 14.03.11	Nun geht es los, Martin Chaim. Schön dass du dich entschieden hast nach Plan zu trainieren. Wir beginnen heute gleich mit einer anspruchsvollen, aber gut erfüllbaren Aufgabe. 7 km intensiver Dauerlauf in 6:36 min/km. Laufe dich vor dem Start 1 - 2 km ein (das machst du grundsätzlich vor allen Trainings, die schneller sind als 6:53 min/km). Pulsbereich 157 - 165. Infos zum intensiven Dauerlauf findest du hier: <a href="http://greif.de/intdl.html">http://greif.de/intdl.html</a> 5 min Ultrabreath-Training. Es ist nicht unbedingt nötig, aber es schult deine Einatmungsmuskulatur. Allein dadurch kannst du deine Leistung um 1,5 - 3% steigern. Einen Ultrabreather bekommst du bei uns im Shop: <a href="http://www.greif.de">www.greif.de</a> . Ein Prospekt dieses Geräts liegt dem 1. Anschreiben bei.			
Dienstag 15.03.11	Pause.			
Mittwoch 16.03.11	Hast du schon Erfahrung mit Wiederholungsläufen? Wenn nein, dann stelle dich darauf ein, dass diese Läufe sehr hart sind, aber auch sehr wirksam in Bezug auf deine Leistung. Ich möchte dich gleich vor einem leistungstötenden Fehler warnen: Erfülle die Vorgabe vollständig und laufe auch die letzte Wiederholung. Ein Drittel des möglichen Leistungszuwachses liegt im letzten Lauf. 4 x 1000 m Wiederholungsläufe in 6:00 min mit 400 - 500 m Trabpause. Pulsbereich bis über Pulsbereich 177. Diese Einheit kannst du auf jeder flachen Strecke laufen, nur genau vermessen muss sie sein. Tipp: Die km-Steine an den Straßen/Radwegen stehen bei uns immer exakt. Als erstes läufst du dich ein und rennst dann den 1000er im gleichmäßigen Tempo. Wenn du in das Ziel kommst, gehst du 100 m und beginnst dann zu traben. Ideal geht es, wenn du auf einer Pendelstrecke oder Runde ganz langsam zum Start zurückjogst. Danach startest du aus der Bewegung in den nächsten Wiederholungslauf. Wenn du alle absolviert hast, läufst du dich noch 2 - 3 km aus, dehnt dich und beendest die Einheit. Dieses Verfahren bleibt in Zukunft bei allen Wiederholungsläufen gleich. Infos zu den Wiederholungsläufen hier: <a href="http://greif.de/whl.html">http://greif.de/whl.html</a>			
Donnerstag 17.03.11	Pause.			
Freitag 18.03.11	5 - 6 km extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Begehe nicht den Fehler, schon wieder schnell laufen zu wollen. Bleibe ganz ruhig, du solltest dich im Training bei diesem Tempo immer unterhalten können. 5 min Ultrabreath-Training. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Samstag 19.03.11	11 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Dies wird deine wahrscheinlich schwerste Einheit, denn wir werden versuchen, sie ganz schnell bis auf 15 auszudehnen. Falls du schon in der Lage bist länger zu laufen, dann kannst du durchaus noch einige km hinten anhängen. Hast du hingegen noch Probleme mit der Streckenlänge, ist vorerst auch noch ein langsames Tempo möglich. Hauptsache du kommst durch. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Sonntag 20.03.11	30 min regenerativer Dauerlauf in 7:48 - 7:18 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/regdl.html">http://greif.de/regdl.html</a> . Versuche an diesem Tag deine Streckenstruktur zu ändern. Bist du gestern flach gelaufen, dann jogge in den Bergen oder umgekehrt.			
Wochen Fazit				

**Martin Chaim Seymann, Mg.Nr.: 11076, Plan: T5F**

Tag	Trainingsprogramm Woche 2 vom 21.03.2011 - 27.03.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 21.03.11	6 km intensiver Dauerlauf in 6:36 min/km. Das Verfahren wie in der Vorwoche. Versuche nicht diese Einheit abzukürzen. Dies ist eine Standardeinheit, die du schaffen musst und die noch bis 10 km verlängert wird. Pulsbereich 157 - 165. 5 min Ultrabreathe-Training. Infos zum intensiven Dauerlauf findest du hier: <a href="http://greif.de/intdl.html">http://greif.de/intdl.html</a>			
Dienstag 22.03.11	Pause.			
Mittwoch 23.03.11	5 km Tempowechselläufe in 6:53 und 6:26 min km. Nach dem Einlaufen beginnst du mit dem schnellen km, ohne Pause läufst du dann weiter, senkst nur dein Tempo auf 6:53 min/km ab. So verfahrst du weiter bis du die 10 km durch hast. Pulsbereich schnell 161 - 169, langsam 157 - 165. <a href="http://www.greif.de/greifclub-twl.html">http://www.greif.de/greifclub-twl.html</a>			
Donnerstag 24.03.11	Pause.			
Freitag 25.03.11	5 - 6 km extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 122 - 142. . Die Bedeutung des Wortes "extensiv" ist beim Lauftraining im Gegensatz zum Wort "intensiv" zu sehen. Richte dich bitte auch danach! 5 min Ultrabreathe-Training. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Samstag 26.03.11	12 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Es bleibt dir keine Wahl diese Einheit heute zu verlängern, wenn du diese Streckenlängen noch nicht drin hast. Wenn du heute nicht steigertest, dann musst du in der nächsten Woche gleich auf 14 km springen. Und solch ein Sprung kann schon schmerzen. Also mit Disziplin durchhalten! Länger ist möglich und vorteilhaft!! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Sonntag 27.03.11	30 min regenerativer Dauerlauf in 7:48 - 7:18 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Wenn dir auch die Muskeln schmerzen, gehe raus und laufe ein paar km. Das Tempo ist eigentlich ziemlich egal, Hauptsache du bewegst dich. 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: T5F**

Tag	Trainingsprogramm Woche 3 vom 28.03.2011 - 03.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 28.03.11	5 km Tempodauerlauf in 6:26 min/km. Die Ansprüche an dich steigen. Wir wechseln jetzt vom intensiven Dauerlauf auf den Tempo-Dauerlauf I. Du wirst spüren, dass du dich nun schon sehr anstrengen musst, um das geforderte Tempo zu schaffen. Das ist auch richtig so. Wenn wir deine Zielzeiten richtig gewählt haben, dann solltest du dich bei dieser Einheit am Rand deiner aeroben Schwelle bewegen. In diesem Bereich wirkt Training am optimalsten. Pulsbereich 161 - 169. 5 min Ultrabreath-Training. <a href="http://www.greif.de/greifclub-t5f.html">http://www.greif.de/greifclub-t5f.html</a>			
Dienstag 29.03.11	Pause.			
Mittwoch 30.03.11	2 x 2000 m Wiederholungsläufe in 12:00 min mit 1000 m Trabpause. Solltest du die Idee haben die letzte Wiederholung wegzulassen, dann nimm Abstand von deinen Laufambitionen und gehe besser Golfspielen. :-)) (Grund: Mehr als 50% des Trainingseffekts liegt in der letzten Wiederholung!!) Pulsbereich 167 - 177. Denke daran, die Neue Atemtechnik einzusetzen. Die Voraussetzungen dazu schaffst du mit 2 x 5 min Ultrabreath-Training. Dieses UB-Training kannst du auch morgens schon machen. Infos zu den Wiederholungsläufen hier: <a href="http://greif.de/whl.html">http://greif.de/whl.html</a>			
Donnerstag 31.03.11	Pause.			
Freitag 01.04.11	5 - 7 km extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Samstag 02.04.11	13 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Heute geht es wieder auf die große Runde. Mit dieser Art des Trainings heben wir dein Dauerlaufniveau an. Du wirst schon nach ca. 6 Wochen merken, daß es dir immer weniger Probleme macht, die extensiven Dauerläufe an den "normalen" Tagen zu laufen. So erzielst du nicht nur einen Leistungszuwachs, sondern hast auch noch weitere Erfolgserlebnisse. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: <a href="http://greif.de/extdl.html">http://greif.de/extdl.html</a>			
Sonntag 03.04.11	30 min regenerativer Dauerlauf in 7:48 - 7:18 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Denke dran, gehe nach Möglichkeit in die Berge. Deine Muskeln werden dort anders belastet als im Flachen und du erzielst einen weiteren Trainingseffekt. 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: T5F**

Tag	Trainingsprogramm Woche 4 vom 04.04.2011 - 10.04.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 04.04.11	6 km Tempodauerlauf in 6:26 min/km. Jetzt geht es nochmals härter zur Sache, Martin Chaim. Es ist aber immer noch ein Tempo, welches du schaffen müsstest, mit dem Gefühl, wenn es darauf ankommt, noch ein bisschen schneller zu können. Hast du aber das Gefühl, das ist schon das absolut Letzte was ich leisten kann oder erreichst gar das Tempo nicht, dann ist unter Umständen deine Zielzeit nicht optimal gewählt. Falls das so ist, dann kannst du dich für einige Zeit im Tempo zurücksetzen oder auch deine Zielzeit herabsetzen lassen. Du brauchst nur anrufen: 05381 788931! Pulsbereich 161 - 169. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Dienstag 05.04.11	Pause. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Mittwoch 06.04.11	5 km Tempoturn in 8 x 400 m in 2:23 min mit 200 m Temporeduktion. Hört sich komplizierter an, als es ist. Der Tempoturn ist nichts weiter als ein Dauerlauf in zwei unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Vor dem Start musst du dir die Ziele dieser Einheit klar machen: Es gibt zwei wichtige Sachen. 1. Du sollst eine möglichst schnelle Endzeit erzielen und 2. musst du die 400 m jeweils im vorgeschriebenen Tempo laufen. Über die 200 m läufst du langsamer und ruhest dich aus, damit du den nächsten 400-er wieder in der vorgeschriebenen Zeit läufst. Du darfst aber die 200 m nicht so langsam laufen, dass sie deine Endzeit zu sehr belasten. Du siehst schon, das ist ein grausames Spiel, es macht aber dennoch viel Spaß. Pulsbereich 149 - 177. 5 min Ultrabreathe-Training.			
Donnerstag 07.04.11	Pause. 2 x 5 min Ultrabreathe-Training. Heute sagt sich ein wunderbarer Muskelkater an.			
Freitag 08.04.11	7 - 8 km extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training. Und heute ist er auf seinem Höhepunkt.			
Samstag 09.04.11	13 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 7:18 - 7:00 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Es tut mir leid, dass ich an dich solche hohen Anforderungen stellen muss wie heute, aber wie heißt es so schön: "Da musst du durch!" Deine alten Bestzeiten zittern jetzt schon um ihr Leben. Wenn du das nachfolgende Training weiter durchziehst, dann wirst du schließlich ein Läufer(in) von einem ganz anderen Niveau sein. Nur Mut, es haben 1000-e vor dir geschafft, du bringst es auch.			
Sonntag 10.04.11	30 min regenerativer Dauerlauf in 7:48 - 7:18 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Mir geht es nach solch einer langen Einheit immer so, dass ich die Beine kaum noch hoch bekomme. Meine Laufkumpels, von denen einige so ein Programm nicht absolvieren, verhöhnen mich dann stets am Sonntagmorgen. Wenn es bei dir auch so ist, dann lass sie. Die sehen dich bald nur noch von hinten.			
Wochen Fazit				

### Lauf-Zielplanung 2011

(Für Dich selbst gedacht, bitte nicht einschicken)

<b>Martin Chaim Seymann, Greif Club-Trainingsplan T5F, Mitgliedsnummer 11076</b>			
Kurzfristziel für 5/10 km und aktuelle Tempo-Steuerzeit: 29:15/59:30 min			
Langfrist-Ziel: MA 3:59			
Mein großes Allzeitziel:			
Mein Haupt-Jahresziel:			
Joker auf:			

### Zeit-Ziel-Planung

	Ist-Zustand	1.Zwischenziel	2. Zwischenziel	Jahresziel	Erreicht
100 km					
Marathon					
25 km					
21,1 km					
15 km					
10 km Straße					
10 km Bahn					
5 km					
3000 m					
1500 m					

1. Jahreshälfte km

### Umfangsziel-Planung

Januar:	Februar:	März:	April:	Mai:	Juni:
erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:

2. Jahreshälfte km

Juli:	August:	September:	Oktober:	November:	Dezember:
erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:	erreichte km:

### Meine Wettkämpfe

Januar:		
Februar:		
März:		
April:		
Mai:		
Juni:		

Juli:		
August:		
September:		
Oktober:		
November:		
Dezember:		



## Einige Kommentare von Ultrabreathe™-Verwendern

1989 schrieb Tangent Healthcare 200 Verwender von Ultrabreathe an mit der Bitte einen Fragebogen auszufüllen. Von denjenigen, die ihren Ultrabreathe mindestens einen Monat genutzt hatten, berichteten 85% von einer Verbesserung ihres Atem-/körperlichen Zustandes. Lesen Sie hier, was sie und andere dazu zu sagen haben:

Ich bin ziemlich beeindruckt...das funktioniert so gut, dass es zu einem wesentlichen Bestandteil meines Trainings für einen 400 km-Sponsoriauf geworden ist. B. Maitland, Aberdeen

Ich bin der Meinung, dass es sich hier um ein großartiges Produkt handelt, das hält, was es verspricht...Jetzt kann ich jede Entfernung bewältigen, ohne stehen bleiben zu müssen. O. Mills, Norfolk

Ich fühle, dass meine Lunge jetzt stärker ist als jemals zuvor in meinem Leben. K. Hill, London

Das von Ihnen hergestellte Gerät ist einzigartig für Herz und Lunge. Ich habe festgestellt, dass sich meine Erholung schon nach einer Woche um 50 Prozent beschleunigt hat. RPN Trevilving, BFPO

Ich habe mir den Ultrabreathe zuschicken lassen und jetzt könnte ich nicht mehr ohne ihn. E.S., Essex

Hoffentlich gibt's das eines Tages auf Rezept. P. Lewis, Essex

Nach einem Monat konnte ich länger und tiefer einatmen. V. Reay, Cleveland

Nach einer Anwendung von ein paar Monaten fühlte ich, dass meine Lunge stärker geworden und mein allgemeines Befinden verbessert war. L. Bazeley, Oxon

Ich habe Ihr Produkt jeden Morgen und jeden Abend 25 Atemzüge lang eingesetzt und muss sagen, dass ich mich sehr viel besser fühle. Kompliment an Sie und Ihr Unternehmen. K. Curtis, Kent

Ich persönlich bin der Meinung, dass es das auf Rezept geben müsste. Die tägliche Routine von Atemübungen im eigenen Heim wird so leicht und selbstverständlich. E. Perival, Kent

Alles in allem ist jede Übung von Nutzen, die die Atemmuskulatur fit hält und stärkt. P. Haggard, West Sussex

Ich leide schon seit langem an Atemproblemen und Ihr Gerät ist für mich ein Geschenk des Himmels. Es ist fester Bestandteil meiner medizinischen Ausstattung, auf den ich nicht mehr verzichten könnte. P. Costelloe, Essex

So kann ich immer ohne Schmerzen ein Stück weiter laufen. G. Skudder, Lancs.

Ich kann es wieder genießen zu laufen, weil ich nicht mehr so außer Atem gerate. J. Carlton, Adelaide

Greif Sport und Reisen GmbH  
Fritz-Züchner-Str. 23 a  
38723 Seesen  
Tel: 05381/788930



## Gebrauchsanweisung

**ULTRABREATHE™**  
ATEMTRAININGSGERÄT

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung  
vor Aufnahme des Trainings sorgfältig.

**Ultrabreathe™ ist ein leistungsfähiges Trainingsgerät für die Einatemmuskulatur. Mit ihm können auf leichte und bequeme Art die Stärke und Ausdauer der Atemmuskulatur verbessert werden.**

Die Funktionsweise beruht auf dem Prinzip des Widerstandes. Beim Einatmen regt der Widerstand die Atemmuskeln an, härter zu arbeiten, und je mehr sie sich anstrengen müssen, um so stärker und ausdauernder werden sie – und mit der zunehmenden Verbesserung der Muskelstärke kann Ultrabreathe™ stufenweise verstellt werden, um den Widerstand weiter zu erhöhen. Nur ein paar Minuten pro Tag können helfen....

Verringert Atemnot. Obwohl der Atemnot mehrere Ursachen zugrunde liegen können, wie Asthma, Emphysem und Bronchitis oder der normale Alterungsprozess, haben klinische Tests erwiesen, dass eine Verbesserung der Stärke und Ausdauer der Atemmuskulatur sowohl das beklemmende Gefühl der Atemnot beträchtlich mindern als auch körperliches Leistungsvermögen und Ausdauer erhöhen kann.

Leistungsschub. Auch wenn man ohnehin schon fit ist, kann Ultrabreathe™ Training von Nutzen sein. Fußballer, Läufer, Schwimmer und Radrennfahrer können durch verbesserte Leistungsfähigkeit der Lungen einen Wettkampfvorteil erzielen. Sie können das Gerät auch zur Ergänzung ihrer Ernährungsroutine nutzen – Untersuchungen haben gezeigt, dass traditionelle Erwärmungstechniken in der Regel die Atemmuskeln vernachlässigen.

### GEGENANZEIGEN

Bei korrekter Anwendung kann Ultrabreathe™ von fast jedem verwendet werden und hat keine negativen Nebenwirkungen. In äußerst seltenen Fällen kann es jedoch vorkommen, dass die Schaffung eines hohen Negativdrucks im Brustkorb bereits bestehende Erkrankungen verschlimmert. Wenn Sie Medikamente einnehmen, unter Krankheiten (z.B. Asthma) leiden oder sich nicht sicher sind, ob Ultrabreathe™ für Sie geeignet ist, sollten Sie sich vor Aufnahme des Trainings von Ihrem Arzt beraten lassen. Unter keinen Umständen sollten Sie Medikamente ohne dahingehende Empfehlung von Ihrem Arzt absetzen. Ultrabreathe™ ist als Ergänzung für bestehende Behandlungen gedacht, nicht als Ersatz.

**BIO IMPLANT**  
Firmen-GmbH

„Ultrabreathe“ ist ein Warenzeichen der Tangent Healthcare Ltd. Ultrabreathe ist Gegenstand von Patent- und Designrechten.

Vertrieb: Bio-Implant HandelsGmbH, 20148 Hamburg, [www.ultrabreathe.eu](http://www.ultrabreathe.eu)

## Vorbereitung Ihres Ultrabreathe™

### 1. Schritt

1. Drehen Sie Ultrabreathe™ mit dem Mundstück nach oben und überprüfen Sie, ob die VENTILKUGEL ungefähr in der in Abbildung 1 aufgeführten Stellung ist – wenn nicht, drehen Sie die KAPPE (im oder gegen den Uhrzeigersinn), bis es der Fall ist.
2. Achten Sie darauf, dass die Hülse in der in Abbildung 2 dargestellten Ausgangseinstellung ist, so dass die gesamte OFFNUNG sichtbar ist – wenn nicht, drehen Sie die Hülse (im oder gegen den Uhrzeigersinn), bis es der Fall ist.

### 2. Schritt

1. Nehmen Sie das Mundstück in den Mund, so dass die beiden „Flügel“ zwischen Ihren Zähnen und dem Zahnfleisch ruhen, und beißen Sie dann auf die beiden Teile, so dass keine Luft entweichen oder eindringen kann.
2. Atmen Sie KRAFTIG durch das Mundstück ein, bis Sie Ihre Lungen KOMPLETT gefüllt haben. Achten Sie dabei darauf, dass Sie nicht durch die Nase einatmen. Das Klickgeräusch, das Sie hören, ist das Geräusch der Kugel, die das Ventil schließt.
3. Atmen Sie dann langsam durch das Mundstück wieder aus, bis Ihre Lungen völlig aufleer sind.

### 3. Schritt

1. Wenn Ihnen der 2. Schritt leichtgefallen ist (mit dem geringsten Widerstand) erhöhen Sie den Widerstand, indem Sie die Hülse IM UHRZEIGERSINN (vom Ende mit der Kappe aus gesehen) einmal herumdrehen und erneut einatmen. Atmen Sie auch dieses Mal so KRAFTIG wie möglich ein.
2. Wiederholen Sie diesen Prozess, bis Sie beim Einatmen ein echtes „Ziehen“ verspüren – das zeigt, dass Ihre Respirationsmuskeln jetzt härter arbeiten. Mit dieser Muffeneinstellung sollten Sie Ihr Training beginnen.

\*Die Ausgangseinstellung der Kugel bestimmt, wie schnell beim Einatmen ein Widerstand zu spüren ist. Die abgebildete Einstellung ist lediglich als Empfehlung gedacht. Sie können verschiedene Einstellungen ausprobieren (indem Sie die Kappe im oder gegen Uhrzeigersinn drehen), um zu ermitteln, welche Ihnen am besten liegt.

## Training mit dem Ultrabreathe™

### 1.-3. Tag

Die beste Zeit für das Training mit Ultrabreathe™ ist morgens und abends. Mit der bereits ermittelten Einstellung der Hülse besteht Ihr Ziel darin, 25 Mal ein- und auszuatmen (wie in Schritt 2 beschrieben). Dafür sollten Sie etwa 2½ Minuten benötigen. Wenn Sie jedoch irgendwelche Beschwerden verspüren, unterbrechen Sie das Training, bis die Symptome verschwinden.

### 4.-14. Tag

Nach einigen Tagen können Sie die Hülse im Uhrzeigersinn eine ¼ Drehung weiterbewegen, um das Einatmen etwas schwerer zu machen (die Markierung auf der Hülse dient hier als Anhaltspunkt) – es ist dabei völlig normal, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten beim Absolvieren des gesamten Trainings haben. In dem Maß, wie die Stärke Ihrer Lungenmuskulatur zunimmt, sollten Sie den Einatmenwiderstand weiterhin so erhöhen, dass Sie immer gerade die erforderlichen 25 Atemzüge schaffen.

## Für die Zukunft...

Nach einigen Wochen sollten Sie die Wirkung Ihres Ultrabreathe™-Trainings spüren können – erhöhen Sie dennoch den Widerstand weiterhin, wenn Sie soweit sind. Nach etwa einem Monat dürfen lediglich ein paar Tage pro Woche Training ausreichen, um die verbesserte Lungenfunktion beizubehalten.

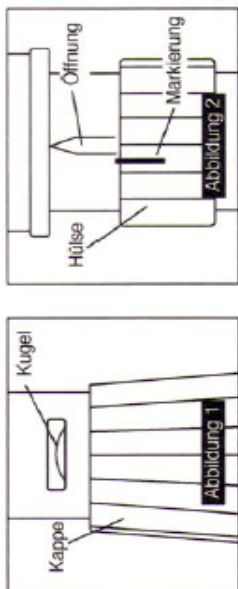
## VERGESSEN SIE NICHT ...!

Erwarten Sie keine Resultate von einem Tag auf den anderen – um aus Ihrem Ultrabreathe™-Gerät das Beste zu machen, müssen Sie schon einige WOCHEN mit dem Gerät DURCHHALTEN.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Training stehen oder aufrecht sitzen und nicht durch die Nase einatmen.

Versuchen Sie, jeden Atemzug so EXPLOSIV wie möglich zu machen, um die Einatemmuskulatur möglichst hart zu fordern. Hinweis: Es sollte nicht länger als 3 SEKUNDEN dauern, Ihre Lungen zu füllen.

Wenn Sie Schwindelgefühl, Atemnot oder einen spürbaren Anstieg des Pulses bemerken, unterbrechen Sie das Training, bis die Symptome verschwinden – wenn die Symptome immer wieder auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.



## Leistungstraining und Erwärmung

Training mit Ultrabreathe™ kann auch die sportliche Leistung verbessern. Um auf Leistung zu trainieren, befolgen Sie einfach das Trainingsregime von 2 x 25 Atemzügen, wobei Sie nicht vergessen sollten, dass Sie die besten Resultate erzielen, wenn Sie sich wirklich fordern. Zusätzlich dazu können Sie Ultrabreathe™ zur Ergänzung Ihrer Erwärmung einsetzen. Untersuchungen haben ergeben, dass herkömmliche Erwärmungsübungen in der Regel die Atemmuskeln außer Acht lassen. Um Ihre Atemmuskeln zu erwärmen, brauchen Sie lediglich 2 x 25 Atemzüge (zwischen den Blöcken sollten Sie ein paar Minuten pausieren), bevor Sie mit dem vollen Training/dem Wettkampf beginnen. Im Gegensatz zum normalen Trainingsregime sollten Sie hier jedoch den Widerstand so einstellen, dass Sie sich nicht maximal verausgaben.

## Ausatmentraining

Ultrabreathe™ kann auch zum Expirationstraining verwendet werden. Damit werden die Muskeln trainiert, mit denen wir ausatmen. Wenn ein solches Training angebracht ist, drehen Sie einfach die Kappe so weit wie möglich im Uhrzeigersinn, um das Ausgangsventil zu blockieren. Atmen Sie dann mit dem Mundstück im Mund durch die Nase ein und durch das Mundstück aus. Um den beim Ausatmen verspürten Widerstand zu variieren, drehen Sie einfach die Hülse wie unseitig beschrieben.

## Reinigung von Ultrabreathe™

Es ist wichtig, dass Ihr Ultrabreathe™, insbesondere das Mundstück, stets sauber gehalten wird. Deshalb sollten Sie das Gerät wöchentlich 2x in warmen Wasser ca. 15 Minuten lang einweichen, danach unter laufendem warmen Wasser vorsichtig mit einem weichen Tuch abwischen und dann trocknen lassen. Einmal pro Woche sollten Sie auf dieselbe Art „tiefenreinigen“, indem Sie dieses Mal eine Sterilisationslösung für Kleinkindflaschen oder ähnliches verwenden.

\*Ziehen Sie die Kappe nicht fest an, da Sie ansonsten Ihren Ultrabreathe™ beschädigen könnten.