

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:	07.12.2011 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Weihnachten und die folgenden Tage stehen vor der Tür. Es sind auch die Tage, bei denen ich im Plan improvisieren muss. Das bedeutet, dass ein vernünftiger Planrhythmus in diesem Zeitraum nicht möglich ist. Obwohl ich es immer wieder versuche und uns durch diese Tage durchzulavieren. Es würde mir wahrscheinlich niemand verzeihen, wenn ich am 24.12. einen Tempolauf und am Neujahrstag eine große Runde ansetzen würde. Aber danach geht es wieder weiter wie gewohnt und es geht deutlich härter zur Sache. Du kannst dich schon freuen!

In der Winterzeit mehren sich naturgemäß Verletzungen und Erkrankungen. Natürlich ist das ärgerlich, wenn es einen selbst erwischt. Für einige von uns bricht dann fast die Welt zusammen. 2 Wochen Ausfall und alle Ziele für das kommende Frühjahr liegen im Papierkorb, so glauben einige. Das ist mitnichten so. Es wäre sogar ungewöhnlich, wenn jemand einen ganzen Winter von Erkrankungen oder Verletzungen verschoben bleibt.

Ich rechne grundsätzlich in jeden Plan zwei volle Wochen Ausfallzeit ein. Und es ist so, dass du nach einem Ausfall nur die Hälfte der Krankheitszeit brauchst, um wieder auf den alten Stand zu kommen. Dann taucht immer wieder die Frage auf: 'Wie soll ich denn im Plan weitermachen, nach dem ich jetzt zwei Wochen krank war. Soll ich 14 Tage im Trainingsplan zurückgehen und dort weitermachen oder soll ich am aktuellen Tag wieder in den Plan einsteigen?'

Es geht immer am aktuellen Tag weiter, man kann kein Training nachholen. Wenn die Erkrankung schwer war und länger als 2 Wochen dauerte, solltest du mit einem Aufbauplan weiter trainieren. Kannst du mit dem Plananpassungsformular bestellen. Was aber völlig unsinnig ist, diesen am Anfang der Verletzung/Erkrankung zu bestellen.

Du weißt zu diesem Zeitpunkt noch nicht, wie lange deine Ausfallzeit sein wird und hast auch keine Erkenntnisse darüber wie es dir dann gehen wird. Wenn du wieder auf den Beinen bist, fängst du ohne jedes Tempo wieder an zu laufen und zwar so lange bis du müde bist. In der nächsten Einheit läufst du einen km weiter. Das wiederholst du so lange, bis du 10 km durchlaufen kannst. Wenn du bei 8 km bist, bestellst du dir einen Aufbauplan. Schreibe ein paar Zeilen in das Anpassungsformular, wie lange du aussetzen musstest und warum. Dann bekommst du von mir deinen passenden Aufbauplan.

Dieser läuft vier Wochen lang, danach solltest du wieder in der Lage sein in den Normalplan zurück zu kehren. Nur musst du uns das auch mitteilen, dass du wieder in den alten Rhythmus willst. Da ein Aufbauplan nicht terminiert ist, können wir nicht wissen, wann du mit diesem gestartet bist. Eine kurze Mail an uns mit der Mitteilung, dass du in den Normalplan zurück willst reicht oder du schickst das Anpassungsformular.

Es ist eines der größten Ärgernisse für mich, wenn diese Vorgehensweise nicht eingehalten wird und ich dafür beschimpft werde. Denn wenn ich nicht die Nachricht bekomme 'Aufbauplan' raus, bleibt dieser unverändert in allen Folgeplänen stehen. Und da flippen dann einige von uns aus und beschimpfen mich. Es scheint in einem Teil der Mitglieder die Meinung vorzuherrschen, die lautet: 'Du musst zwar alles lesen, was ich dir schreibe, aber deswegen muss ich doch nicht auch das lesen, was du mir schreibst.'

Aber vorbei jetzt mit dem Ärger. Ich wünsche dir ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, ein niedriges Gewicht danach, einen schlaffen Holger (Olga), gutes Wetter zum Training und einen erfolgreichen Silvesterlauf.

Mit herzlichen nach Wien Grüßen, dein Peter

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 19.12.2011-15.01.2012, 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!</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 9 vom 19.12.2011 - 25.12.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 19.12.11	Temposprung: 17 km intensiver Dauerlauf 6:06 min/km. Pulsbereich 149 bis 157. Du kannst aber auch gleich auf die Endlänge von 18 km gehen. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/intdl.html			
Dienstag 20.12.11	Pause oder Athletiktraining.			
Mittwoch 21.12.11	Wird schon etwas flotter: 6 x 1000 m extensive Tempoläufe mit 400 m Trabpause in 5:35 min/km. Gehe nach dem Tempostück erst einmal 100 m und trabe (jogge) dann weitere 300 m. Pulsbereich bis 161 - 169. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zu den Wiederholungsläufen hier: http://greif.de/whl.html			
Donnerstag 22.12.11	Pause.			
Freitag 23.12.11	Heute aus gegebenem Anlass einmal am Freitag die Lange Runde: 24 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Wenn du kannst, kannst du auch schon 25 km laufen. Pulsbereich 130 - 142. Strenge dich an, der Fettansatz lauert schon. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html .			
Samstag 24.12.11	0 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html			
Sonntag 25.12.11	Ich wünsche dir ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest. 60 min regenerativer Dauerlauf in 7:15 - 6:45 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 10 vom 26.12.2011 - 01.01.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 26.12.11	Du hast jetzt gut genug gelebt, heute musst du wieder einmal richtig ran: 18 km intensiver Dauerlauf 6:06 min/km. Pulsbereich 153 bis 161. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/intdl.html			
Dienstag 27.12.11	Pause oder Athletiktraining. Siehe das Video auf unseren Webseiten http://greif.de/athletik2008.html .			
Mittwoch 28.12.11	3 x 4000 m extensive Tempoläufe 5:53 min/km. Gesamt: 23:32 min. Nach jeder Wiederholung 1200 m Trabpause. Gehe nach dem Tempostück erst einmal 100 m und trabe (jogge) dann weitere 1100 m. Pulsbereich bis 157 - 173. 5 min Ultrabreath-Training! Infos zu den Wiederholungsläufen hier: http://greif.de/whl.html .			
Donnerstag 29.12.11	Pause oder Athletiktraining.			
Freitag 30.12.11	7 - 9 km regenerativer Dauerlauf in 7:15 - 6:45 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Samstag 31.12.11	Silvesterlauf. Auch wenn du gerade die Regeneration hinter dir hast, rennst du heute so schnell du kannst, schone dich nicht. Wenn du keinen Silvesterlauf hast, dann läufst du 19 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Pulsbereich 130 - 142. Du musst jetzt jede Woche mehr km laufen, das macht es dir leicht, auf die 25 km zu kommen. Am Ende dieses Monats musst du sie erreicht haben. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse sie jetzt rausnehmen.			
Sonntag 01.01.12	Ich wünsche dir ein frohes, gesundes und schnelles Jahr. 12 - 14 km regenerativer Dauerlauf in 7:15 - 6:45 min/km. Ein paar km müssen es sein. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 11 vom 02.01.2012 - 08.01.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 02.01.12	10 km Tempo-Dauerlauf 5:53 - 5:40 min/km. Pulsbereich 157 bis 167. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum Tempo-Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . Nach dieser Ausdauerinheit absolvierst du 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! 10 m lang steigert du dich und der Rest ist voller Sprint. Die Erklärung für das Testotaining findest du hier: http://greif.de/testo.html .			
Dienstag 03.01.12	Pause oder Athletiktraining. Siehe das Video auf unseren Webseiten http://greif.de/athletik2008.html .			
Mittwoch 04.01.12	Lange Treppe 5-2 runter! 5000 m in 28:15, 4000 m in 22:36, 3000 m in 16:57 min. Min/km-Tempo 5:39. Mit 2000 m Trabpause nach dem 5000er und 1500 m nach dem 4000er. Alle Tempoteile werden in der gleichen Geschwindigkeit gelaufen. 161 - 169. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das erste Tempostück entfallen. Im Anschluss: 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! http://greif.de/testo.html .			
Donnerstag 05.01.12	Pause.			
Freitag 06.01.12	13 - 15 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html .			
Samstag 07.01.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Nur einfach durchlaufen, Tempo ist nicht wichtig. Auch bei Schnee und Kälte wird gelaufen. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! Nach diesem Training besonders wirksam: http://greif.de/testo.html .			
Sonntag 08.01.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:15 - 6:45 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum regenerativen Dauerlauf hier: http://greif.de/regdl.html			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 12 vom 09.01.2012 - 15.01.2012	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 09.01.12	18 km intensiver Dauerlauf 6:06 min/km. Pulsbereich 153 bis 161. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zum intensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/TDL.html . 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)! http://greif.de/testo.html			
Dienstag 10.01.12	Pause oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Mittwoch 11.01.12	4 x 3000 m extensive Tempoläufe in mit 1000 m Trabpause in 5:35 min/km. Gesamt: 16:45 min. Pulsbereich 159 - 167. 5 min Ultrabreathe-Training! Infos zu den Wiederholungsläufen hier: http://greif.de/whl.html 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)!			
Donnerstag 12.01.12	Pause.			
Freitag 13.01.12	12 - 14 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Pulsbereich 134 - 142 oder Athletiktraining. 5 min Ultrabreathe-Training!			
Samstag 14.01.12	25 km extensiver Dauerlauf in 6:45 - 6:27 min/km. Pulsbereich 130 - 142. Infos zum extensiven Dauerlauf hier: http://greif.de/extdl.html . Anschließend 5 x 50 m Sprint (=Testotaining)!			
Sonntag 15.01.12	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:15 - 6:45 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 6:45 - 6:27 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: 119:54 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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: 119:54 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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 6:45 - 6:27 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.