

Greif Club, Postfach 1247, D-38712 Seesen

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

Mitglieds Nr.: 11076	Trainingsplan: T5B
Jahrgang: 1965	Höchstpuls: 196
Status: Aktives Mitglied	
Email: martin.seymann@chello.at	
Aktuelle Zielzeit über 10 km:	53:00 min
Umfang:	100%
Tempo reduziert um:	0 Stufe(n)
Club-Login-Kennwort:	fl1wsal
Dein aerober Bereich:	bis ca. 167 Puls
Treuebonus für Rechnung:	0.00 Euro
Kein Joker gesetzt	
Deine Änderungen berücksichtigt bis:	25.05.2011 7:30 Uhr
Neue Änderungen müssen bis zum	21.06.2011 vorliegen!
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

War wohl nix mit meiner Wettervorhersage für den Hamburg-Marathon. Der Regen kam schon am Freitag und Sonntag grillte die Sonne die Läufer und Läuferinnen. Trotzdem liefen einige von uns überraschend gut, aber andere übten sich im Schleichleiden. Aber wie auch immer: Neues Spiel neues Glück.

Wir sind in diesem Monat im letzten Zeitabschnitt der Frühjahrssaison. Das heißt, du musst jetzt alles in die Wettkämpfe legen. Am besten an jedem Wochenende ein Rennen bis zur HM-Länge. Du kannst nur gewinnen mit vielen Wettkämpfen. Kaputt ist nichts mehr zu machen.

Schon 10 - 14 Tage nach einem Marathon bist du wieder fit für Bestzeiten. Dies geht aber nur, wenn du auch körperliche Disziplin hältst. Das heißt, angepasstes Training und moderater Genuss von Speisen und Getränken!!! Ich hasse nichts mehr als Athleten(innen), die sich in völliger Disziplinlosigkeit nach einem Marathon vollschlagen und saufen wie die Löcher.

Deren Motto ist: "Ich habe mich so gequält im Vorfeld, jetzt gönne ich mir einmal etwas." Ja, solltest du auch, aber nur zwei bis drei Tage lang. Dann musst du wieder zurück in die angepasste Askese eines Läufers oder Läuferin. Das heißt, kontrollierte Nahrungsaufnahme und sparsamer Genuss von alkoholischen Getränken.

Freue dich über dein stagnierendes Gewicht und deine Disziplin. Du bist mehr wert als alle die anderen Absacker. Die stehen in Kürze vor dem Spiegel und trauern ihrer Läuferfigur nach. Beim Training walzen sie nur noch dahin und lassen sich von Klein- und Großholgers verspotten. Und ich rate dir: Es ist ziemlich leicht seine Figur zu halten, wenn man sich sofort ein neues Wettkampfziel setzt.

Im letzten Schreiben hatte ich über die „Bestzeiten-Meldung“ berichtet und die Regeln dazu aufgeführt. Eine davon ist wohl nicht so ganz klar rüber gekommen. Die Zeit, die dort eingetragen werden kann und soll ist die Lebensbestzeit und nicht, wie von einigen gedacht, die Jahresbestzeit.

Vielleicht wirst du dich in diesem Monat fragen, warum denn die Einheiten so intensiv mit kurzen Tempostücken sind. Das hat selbstverständlich seinen Sinn. Auf reines Ausdauertraining reagiert dein Körper zurzeit nur wenig. Potential hast du aber noch im anaeroben Bereich. Und wenn du die 400- und 200-er richtig „knallst“, dann verbessert sich einmal dein Laufstil und auch deine Fähigkeit unter Sauerstoffmangel schnell zu laufen.

Und so passt alles zusammen: Kurze Wettkämpfe und gesteigerte anaerobe Fähigkeiten. Du musst nur wie immer im Leben deine Chance nutzen und hingehen zu den Wettkämpfen. Die Bestzeiten warten nur auf dich, du musst sie nur abholen.

Vom 2. – bis zum 6. Juni weile ich auf einem Semestertreffen in der Schweiz. Wo neben den üblichen Gelagen von mir allein auch einige Radtouren mit Rennrad oder Mountainbike geplant sind. Wer in der Nähe von Thun wohnt und Lust hat mit mir ein paar km zu fahren, kann mich gerne einmal anrufen: 05381 788931 oder im Urlaub 0170 4331680. Achtung: Ich nutze mein Handy nur außerhalb meines Wohnortes im Urlaub. Anrufe außerhalb dieser Zeiten laufen ins Leere.

Im Übrigen: Bin wieder topfit, was ich auch von dir hoffe, dein Peter.

<p>Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien Mg.Nr.: 11076, Plan: T5B, Joker gesetzt auf: keiner Zeitliche Geltung: 06.06.2011-03.07.2011, Club-Login-Passwort: fl1wsal Start-Gewicht kg: 85.0, Akt. Gewicht: 79.8, Zielgewicht: 78.0, Abn./Woche: 0.4 Gewichts-Reduzierung noch: 1.8 kg, Weiter abnehmen, bleibe dran!</p>	<p>Aktuelle Tempo-Steuerzeit: 5 km 26:00 / 10 km 53:00 min Umfang: 100%, Vorübergehende Tempo-Reduzierung um 0 Stufen Max. Herzfrequenz: 196 Längste aktuell mögliche Strecke: 25 km, Niveau-Ziel: 25 km Langfrist-Ziel: MA 3:59</p>
--	--

Tag	Trainingsprogramm Woche 33 vom 06.06.2011 - 12.06.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 06.06.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Das Gummiband-Training hat das Ziel 15 km in deinem Halbmarathon-Renntempo zu durchlaufen. (Bitte beachte: Wenn du Tempostufen zur Schonung hast, stimmen natürlich deine HM-Zeiten auch nicht.) Du beginnst nach dem Einlaufen mit dem 5:30 min/km-Tempo. Das läufst du solange, bis du es nicht mehr halten kannst. Und zwar ist das dann gegeben, wenn du erstmals einen 400 m-Abschnitt 2 sec langsamer gelaufen bist, als die geplanten 2:12 min/400 m oder mehr. Dann läufst du einen Pausenabschnitt ohne stehen zu bleiben mit 400 m in 2:45 min, anschließend wieder 400 m in 2:12 min. Wenn du die hinter dir hast kommt wieder ein Pausenteil, in dem du 400 m ohne stehen zu bleiben langsam in 2:45 min/400 m läufst. Dann wieder 400 m in 2:12 min. Das machst du so lange weiter, bis du die ganzen 15 km im Tempo von 2:12 min durchgelaufen bist. Die Pausenteile zählen nicht für die 15 km. 5 x 50 m Testottraining.			
Dienstag 07.06.11	Pause.			
Mittwoch 08.06.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause, dann je 10 x 200 und 400 m in 0:51 bzw. 1:47 sec bzw. min im Wechsel. Gleiche Länge Trabpause, auf keinen Fall abkürzen. Laufe jede Serie im beschriebenen Rhythmus durch, immer je einen 200-er, dann einen 400-er usw. Pulsbereich alles über 177. Vorsicht bei dieser Einheit, laufe nicht zu schnell! Sie ist stark anaerob. 5 min Ultrabreath-Training.			
Donnerstag 09.06.11	Pause.			
Freitag 10.06.11	13 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 11.06.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testottraining.			
Sonntag 12.06.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 34 vom 13.06.2011 - 19.06.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 13.06.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. 4 x 2000 m in 10:24 min mit 1000 m Trabpause. Wenn du gut drauf bist, kannst du auch einen mehr machen. Pulsbereich 167 - 173. 5 x 50 m Testottraining.			
Dienstag 14.06.11	Pause.			
Mittwoch 15.06.11	Heute möchten dein Trainer und wahrscheinlich auch deine Fans eine richtig schnelle Zeit sehen. 10 km mit 17 x 400 m in 2:06 min mit 200 m Temporeduktion. Pulsbereich schnell 167 - 177, langsam 153 - 165. Bei dieser Einheit geht es im Gegensatz zu den Wiederholungsläufen darum, eine möglichst schnelle Endzeit zu erzielen. Die Zeit-Vorgabe über 400 m ist exakt einzuhalten. Während der 200 m Temporeduktion solltest du langsamer laufen, aber so schnell, dass du auch noch eine möglichst schnelle Endzeit erzielst. Infos zum Tempoturn 17 x 400 m hier: http://greif.de/turn400.html . 5 x 50 m Testottraining.			
Donnerstag 16.06.11	Pause.			
Freitag 17.06.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 18.06.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testottraining.			
Sonntag 19.06.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 35 vom 20.06.2011 - 26.06.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 20.06.11	Neu vor den Tempoläufen: Kurzes Einlaufen ca. 1 km. Dann 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. Siehe Video hier: http://www.greif.de/downloads/tapping.wmv 3 x 4000 m verschärft mit 2000 m Trabpause in 22:06 min = 5:31 min/km. Falls du eine Umfangsreduzierung hast, lasse die letzte Wiederholung weg. Pulsbereich bis über 167 - 175. 5 min Ultrabreath-Training. 5 x 50 m Testotaining.			
Dienstag 21.06.11	Pause.			
Mittwoch 22.06.11	Erst 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause 6 x 1000 m Tempoflexläufe mit 800 m Trabpause. 1-sec-Steigerungen in 1:02-2:03-3:03-4:03-5:01, 2-sec-Steigerungen in 1:05-2:08-3:09-4:09-5:06, 3-sec-Steigerungen in 1:08-2:13-3:15-4:15-5:11, in 4-sec-Steigerungen 1:11-2:18-3:21-4:21-5:16, 5-sec-Steigerungen in 1:14-2:23-3:27-4:27-5:21 sec bzw. min. Pulsbereich alles über 177. Der letzte 1000-er wird gleichmäßig in der höchstmöglichen Geschwindigkeit gelaufen. Das Wichtigste bei dieser Einheit ist am Ende des Tempostücks die höchste Geschwindigkeit zu entwickeln. Nutze die Tempokarte, du findest sie auf der letzten Seite des Plans. 5 x 50 m Testotaining.			
Donnerstag 23.06.11	Pause.			
Freitag 24.06.11	13 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 25.06.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining. Bald ist Schluss mit lang.			
Sonntag 26.06.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training!			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 36 vom 27.06.2011 - 03.07.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 27.06.11	Vor den Tempoläufen: Kurzes Einlaufen ca. 1 km. 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause. 200 - 400 - 600 - 800 - 1000 - 1500 m Tempoläufe in 200 m im 0:51, 1:47, 2:53, 3:59, 5:03 und 7:45 sec bzw. min mit 300 - 600 - 800 - 1000 - 1000 m Trabpause. Kürze diese Pause nicht ab! Der unrythmische Verlauf der Trabpausen ist gewollt und nötig. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse die letzte Wiederholung weg. Pulsbereich alles über 177.			
Dienstag 28.06.11	Pause.			
Mittwoch 29.06.11	Vor dem Tempolauf: Kurzes Einlaufen ca. 1 km. 3 x 10 sec Tapping auf der Stelle mit 30 sec Pause 10 km-Spiel: 1000 - 2000 - 3000 - 4000 m in 5:18-10:36-15:54-21:12 min. 600 - 1000 - 1600 m Trabpause. Die Zeiten der Tempostücke zusammen sollen in etwa deine jetzt mögliche 10 km-Zeit ergeben. Warnung: Laufe die ersten beiden Tempostücke nicht zu schnell, sonst wird es am Ende böse. Wenn du eine Umfangsreduzierung hast, lasse das letzte Tempostück entfallen.			
Donnerstag 30.06.11	Pause.			
Freitag 01.07.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 134 - 142. Vor dieser Einheit oder an einem anderen Tag: 45 min Athletiktraining als Krafterhaltung. 5 min Ultrabreath-Training!			
Samstag 02.07.11	20 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km, kann aber auch 10 - 20 sec/km schneller sein. 5 x 50 m Testotaining. Nun ist Schluss mit lang.			
Sonntag 03.07.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:06 - 6:36 min/km. Pulsbereich 122 - 142. 5 min Ultrabreath-Training! Nach dieser Einheit startet die vierwöchige Sommerregeneration.			
Wochen Fazit				

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

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	3 x 3000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Auf keinen Fall schneller!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	3 x 2000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	21,1 km Wettkampf. Errechnete Endzeit aus deiner 10 km Zielzeit: 116:36 min. Vorsichtig! Die errechnete Zeit kannst du nur erreichen, wenn du auch in der Lage bist, deine 10 km-Zielzeit zu laufen. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiven Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag	15 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Lockermachen.			

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 10 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	5 x 1500 m im geplanten Renntempo mit 1500 m Trabpause. Pulsbereich bis 171. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	4 x 1000 m im geplanten Renntempo mit 1000 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Puffertraining (Aufbau von alkalischen Substanzen im Körper): Bitte nicht schneller!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	10 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Gut aufbewahren und für die entsprechenden Wettkämpfe nutzen! Die letzten 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf zum Einsetzen in den Normalplan.

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 5 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	10 x 800 m im geplanten Renntempo mit 800 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Tempo unbedingt einhalten!!			
Dienstag	Pause.			
Mittwoch	10 x 400 m im geplanten Renntempo mit 600 m Trabpause. Pulsbereich bis 177. Keine Sekunde schneller!!			
Donnerstag	Pause.			
Freitag	1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Lasse diese winzig kleine Einheit nicht weg, sie ist wichtig.			
Samstag	5 km Wettkampf. Ist dein Start nach 14 Uhr, laufe morgens vor dem Frühstück noch einmal 1 - 2 km extensiver Dauerlauf in 6:36 - 6:18 min/km. Pulsbereich 128 - 142. Viel Erfolg!			
Sonntag	30 - 60 min regenerativer Dauerlauf nach Gefühl. Nur zum Locker machen.			

Zeiten für Tempoflextraining. Ausschneiden und mit zum Training nehmen.

5 x 1000 m:

Jeweils 200 m - Zeiten summiert!

Die ersten 1000 m in: 1:02 - 2:03 - 3:03 - 4:03 - 5:01

Die zweiten 1000 m in: 1:05 - 2:08 - 3:09 - 4:09 - 5:06

Die dritten 1000 m in: 1:08 - 2:13 - 3:15 - 4:15 - 5:11

Die vierten 1000 m in: 1:11 - 2:18 - 3:21 - 4:21 - 5:16

Die fünften 1000 m in: 1:14 - 2:23 - 3:27 - 4:27 - 5:21

4 x 2000 m:

Jeweils 400 m - Zeiten summiert!

Die ersten 2000 m in: 2:10 - 4:19 - 6:26 - 8:31 - 10:34

Die zweiten 2000 m in: 2:16 - 4:29 - 6:38 - 8:43 - 10:44

Die dritten 2000 m in: 2:22 - 4:39 - 6:50 - 8:55 - 10:54

Die vierten 2000 m in: 2:28 - 4:49 - 7:02 - 9:07 - 11:04 min

Erfolgsbericht:

Martin Chaim Seymann, Wien, Mitglieds Nr. 11076, T5B, Jahrgang 1965		
Neue Bestzeit von:	Bisherige Bestzeit:	Über (Streckenlänge):
gelaufen am (Datum):	Ort/Veranstaltung:	

Plan-Anpassungen:

Meine aktuelle Zielzeit über 10 km von 53:00 min ändern auf (nur im 30 sec Rhythmus möglich):	
Mein Langfrist-Ziel ändern auf Strecke/Zeit:	
Vorübergehend um (Anzahl) _____ Stufen langsamer/schneller trainieren.	
Pro Stufe verlangsamt sich Dein Trainingstempo um 3-4 sec/km. Jeden Monat wird das Tempo wieder eine Stufe automatisch angehoben.	
Weniger/mehr km trainieren (z.B. 90%) _____ % des normalen Planumfangs.	
Die Umfangsreduktion bleibt erhalten, bis Du sie von Dir aus wieder änderst.	
Planwechsel von T5B auf T___	
Aufbauplan für den kommenden Monat anfordern (z.B. nach Verletzungspause):	
Anzahl der Trainingstage/Woche: _____ Tempo erniedrigt um (Anzahl) Stufen: _____	
Ich möchte abnehmen, mein aktuelles Gewicht beträgt: _____ kg. Zielgewicht: _____ kg. Abnahme pro Woche: _____ kg	
Abnahme nur zwischen 0,1 und 1,0 kg pro Woche möglich.	
<input type="checkbox"/>	(Ankreuzen) Extraplan für 5 Euro anfordern! Wenn Du den Änderungstermin verpasst und Deine Änderungen sollen noch in diesem Monat wirksam werden.

Jokerplan bestellen: (Nicht möglich für F-Pläne! Zahlungsweise bitte ankreuzen!)

Wettkampf (Name des Laufes):			
Streckenlänge:	Wochentag:	Datum:	Zielzeit:
<input type="checkbox"/>	10 Euro Jokergebühr lege ich in bar bei!		
<input type="checkbox"/>	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 Bänd sprechen. Per Email an greif@greif.de. Dieses Formular findest Du auch im Internet unter www.greif.de.