

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:	12.10.2011 7:30 Uhr
Wichtige Änderungen:	Anpassung 22.05.2011

Hallo und guten Tag lieber Martin Chaim!

Eine Woche noch und das Trainingsjahr ist zu Ende. Am 31.10.2011 beginnen wir mit der Regeneration. Wenn du ein neues Mitglied bist, dann denkst du dir vielleicht, dass du jetzt die Füße hochlegen kannst. Mitnichten, jetzt kommt eine ganz wichtige Phase, denn wir trainieren mit der Athletik das, was sonst unser Training stört.

Darum musst du sofort damit anfangen. Ich empfehle dir unser Athletiktraining, welches zum Teil an das Buch 'MAXXF' angelehnt ist. <http://www.greif.de/shopartikel-MAXXF.html>

Dort sind Übungen verzeichnet, die du allein zu Hause machen kannst. Besser ist es natürlich, wenn du sie mit einem Partner absolvierst. Wir haben auch unseren schon ein paar Jahre alten Videofilm im Netz (<http://www.greif.de/athletik-video.html>), den wir schon lange neu drehen und erweitern wollten, aber der alltägliche Arbeitswahnsinn ließ es noch nicht zu, dieses zu machen. Wir haben ein paar Dinge neu dazu genommen, die du aber in einem unserer Trainingsurlaube sehen und erlernen kannst.

In dem Film siehst du dann, was wir unter Athletik verstehen: Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Eventuell könntest du dich fragen, was du denn damit sollst, denn zum Marathonlaufen brauche ich doch das alles nicht. Oh doch! Und du kannst dir kaum vorstellen wie. Die Kraft hält deinen Körper stabil, aufrecht und verletzungsfrei, die Schnelligkeit brauchst du, um dein Wettkampftempo weiter entwickeln zu können, und die Koordination erleichtert dir das Laufen. Wenn du weniger Energie verbrauchst, verbrauchst du auch weniger Sauerstoff und kannst somit schneller laufen.

Beim letzten Berlin-Marathon mit dem neuen Weltrekord von Patrick Makau ist mir das wieder so richtig klar geworden. Bei km 5, wo alles noch eng zusammen war, kam die erste schwarze und braune Afrikanergruppe als eine gleitende Masse mit einer Leichtigkeit angelaufen, dass es eine wahre Freude war. Dahinter dann schon mit Abstand die Weißhäutigen als ein Haufen von leicht Bewegungsgestörten. Da war bei kaum jemand, der mit der Leichtigkeit der Afrikaner lief, es erschrak und deprimierte mich. Mein Gedanke war, dass wir keine Chance mehr haben an deren Klasse heranzukommen. Aber wir haben die Chance wieder Männer auszubilden, die auch wieder Zeiten unter 2:10 laufen können.

Warum es so wichtig ist sofort mit dem Athletiktraining zu beginnen, zeigt eine sehr schöne Untersuchung mit Läufern, die man mit alternativem Training belastet hat. Es zeigte sich, dass diese bei Beginn der neuen Übungen durchaus negative Reaktionen im Organismus zeigten. Der CK-Wert als Maß der Muskelschädigung ging deutlich nach oben. Merken wir selbst auch deutlich an unserem Muskelkater. Je länger aber die Untersuchten die Kräftigungsübungen durchführten, desto niedriger wurde der CK-Wert. Nach 4 Wochen war er fast wieder auf Normalniveau.

Darum lege jetzt los, damit du Anfang Dezember, wenn das Training wieder losgeht, die Anpassungsphase schon hinter dir hast.

Eine ganz besondere Aufmerksamkeit solltest du auf die Termine für das Alternativtraining legen. Sie sind in allen Plänen auf Dienstag und Freitag terminiert. Sie können aber auch an jedem anderen Tag durchgeführt werden. Ich kann diese Termine nicht strikt vorgeben, weil das Athletiktraining oft auch in der Halle absolviert wird. Du musst dir das schon selber organisieren.

Wenn du nach T5 oder an noch weniger Tagen trainierst, dann kannst du natürlich auch ein oder zwei Lauftrainings entfallen lassen und dafür das Athletiktraining einsetzen. Besser ist es natürlich, du machst eine Stunde Athletiktraining und läufst danach noch 30 - 45 min. Laufe aber nicht vorher, denn dann fehlt dir die Kraft für die Übungen.

Noch etwas Wichtiges:

Du brauchst drei Monate, also November, Dezember und Januar, um wirklich richtig stabil zu werden und deine Koordination entscheidend zu verbessern. In deinem Plan steht das Athletiktraining der Übersicht halber nur im November im Plan. Denke also daran, deiner Athletik bis Ende Januar weitere Aufmerksamkeit zu widmen.

Du kannst in dieser Zeit auch ohne Probleme einen Wettkampf laufen, bitte bereite dich darauf aber nicht mit intensivem Training vor. Damit bringst du deine ganze Jahresplanung durcheinander. Aus diesem Grund lassen wir auch nur in Ausnahmefällen einen Joker zu, der vor Februar startet. Und schon überhaupt keinen zu einem Silvesterlauf.

Ab dem 06.10.2011 bin ich eine Woche in der Türkei, um Strecken in Manavgat zu erkunden. Meine Mails bearbeitet Frau Galke: 05381 788931, die Trainingsberatung übernimmt Hansi Köhler: 05381 788948.

Eine erholsame Regenerationszeit wünscht dir, dein Peter!

Martin Chaim Seymann, Praterstraße 42/1/4, A 1020 Wien
Mg.Nr.: 11076, Plan: T5H, Joker gesetzt auf: keiner
Zeitliche Geltung: 24.10.2011-20.11.2011, 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 1 vom 24.10.2011 - 30.10.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 24.10.11	Kampftag zum Ausklang: Wie viel 1000-er schaffst du? Beginne mit einem 1000-er in 5:18 min und laufe nach 1000 m Trabpause den nächsten 3 sec schneller. Wenn du eine Steigerung nicht mehr schaffst, ist das Spiel aus. Höchstpuls alles über 177. Deine Klasse (der erste 1000-er zählt nicht als Steigerung): 1 Steigerung: Fettkloß 2 Steigerungen: Sanftjogger 3 Steigerungen: Holgersliebling 4 Steigerungen: Bestenlistenstreber 5 Steigerungen: Asphaltaufreißer 6 Steigerungen: Kampfschwein			
Dienstag 25.10.11	Pause.			
Mittwoch 26.10.11	10 km-Spiel: 1000 - 2000 - 3000 - 4000 m in 5:21-10:42-16:03-21:24 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 27.10.11	Pause.			
Freitag 28.10.11	15 - 17 km extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Pulsbereich 128 - 142. 2 x 5 min Ultrabreath-Training.			
Samstag 29.10.11	20 km regenerativer - extensiver Dauerlauf in 6:39 - 6:21 min/km. Beste Gelegenheit um einmal eine neue Strecke zu suchen. Neue Kurse trainieren dich besser als alte. Pulsbereich 128 - 142.			
Sonntag 30.10.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:09 - 6:39 min/km. Pulsbereich 122 - 142. Und das war es, das Trainingsjahr 2010/2011 ist zu Ende und nachfolgend kommt die große Erholung.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 2 vom 31.10.2011 - 06.11.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 31.10.11	Ziel dieses Monat ist eine Erholung vom Ausdauertraining, bei gleichzeitiger Verbesserung deiner Athletik. Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 13- 15 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m. Diese Steigerungen dienen nur dem Erhalt deiner Schnelligkeit. Du solltest dich dabei nicht anstrengen. Darum laufe sie nach Streckenbeschaffenheit ein leichtes Gefälle herunter. Zum Beispiel parallel eines Bachlaufs flussabwärts.			
Dienstag 01.11.11	Paise oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele. Empfohlen Krafttraining nach dem Buch MaxxF. Hast du mehr Platz: Stabilisationsübungen = Athletiktraining. Angaben dazu findest du auf unseren Webseiten. Einen Film hier: http://www.greif.de/athletik-video.html .			
Mittwoch 02.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 11- 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Donnerstag 03.11.11	Pause.			
Freitag 04.11.11	11 - 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. Oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele.			
Samstag 05.11.11	15- 18 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m. Laufe einmal eine neue Strecke, jetzt ist die Ruhe zum Experimentieren da. Du kannst an diesem Wochenende aus dem Training heraus auch noch ein Rennen laufen. Das kommt in der Regel recht gut, weil du dich die ganze Woche ausgeruht hast.			
Sonntag 06.11.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:21 - 6:51 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

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

Tag	Trainingsprogramm Woche 3 vom 07.11.2011 - 13.11.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 07.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 11- 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Dienstag 08.11.11	Pause oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele. Hast du mehr Platz: Stabilisationsübungen = Athletiktraining. Angaben dazu findest du auf unseren Webseiten. Einen Film hier: http://www.greif.de/athletik-video.html .			
Mittwoch 09.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 11- 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m. Nach dem Training gemütlich ein Bier trinken, darf auch ein alkoholfreies sein.			
Donnerstag 10.11.11	Pause.			
Freitag 11.11.11	11 - 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. Oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele.			
Samstag 12.11.11	15- 18 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Sonntag 13.11.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:21 - 6:51 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

Tag	Trainingsprogramm Woche 4 vom 14.11.2011 - 20.11.2011	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag 14.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 13- 15 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Dienstag 15.11.11	Pause oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele. Hast du mehr Platz: Stabilisationsübungen = Athletiktraining. Angaben dazu findest du auf unseren Webseiten. Einen Film hier: http://www.greif.de/athletik-video.html .			
Mittwoch 16.11.11	Vor dem Training 3 x 10 sec Tapping: http://www.greif.de/tapping.html . 11- 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m. Wirst du schon nervös, weil alles so ruhig und langsam abläuft? Muss nicht sein. In anderthalb Wochen werde ich dir die Nervosität schon austreiben.			
Donnerstag 17.11.11	Pause.			
Freitag 18.11.11	11 - 13 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. Oder Alternativ-Training: Aqua-Jogging, Radfahren, Skaten, Athletiktraining oder Spiele.			
Samstag 19.11.11	15- 18 km extensiver Dauerlauf in 6:51 - 6:33 min/km. Pulsbereich 122 - 149. 3 - 5 lockere Steigerungen a ca. 100 m.			
Sonntag 20.11.11	60 min regenerativer Dauerlauf in 7:21 - 6:51 min/km. Pulsbereich 122 - 142.			
Wochen Fazit				

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

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

Tag	Einsatzplan: 7 Tage vor einem 21,1 km Wettkampf	km	Laufzeit	Bemerkung
Montag	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.