VON „0 AUF 5“ in 70 Tagen	Osterather Turnverein 1893 e.V.	***Starten Sie beim 8. OTV Mailauf am 1. Mai 2010*** ***www.mailauf.de*** ***www.otv-la.de***	**Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen**

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	**Herzfrequenzmessung**
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	(nach Dr. Winfried Spanaus)
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	***Frauen***
LG	Langsames Gehen	**226 - Lebensalter**
ZG	Zügiges Gehen	***Männer***
LL	Langsames Laufen	**223 – (0,9 x Lebensalter)**
ZL	Zügiges Laufen	

Trainingsplanung:

1. Trainingswoche

Mo.	**Guten Tag, mein Name ist Peter Müller–Mannhardt, aber hier im Sport reicht der Vorname also Peter. Du bist auf den Einsteigerkurs Laufen aufmerksam geworden. Solltest du im Vorfeld noch Fragen zum Ablauf der Trainingsstunden haben, kannst du mich gerne unter petermm@t-online.de per Email befragen. (Telefonisch bin ich eher schwer zu erreichen)** **Der Lauftreff des OTV ist im Internet unter WWW.OTV-LA.DE zu erreichen *)**
Di.	Dieses Trainingsprogramm wurde von westdeutschen Fußball und Leichtathletikverband (Autor: Horst Sobieroy) erarbeitet, und von uns im OTV an unsere Bedingungen (z.B. bezüglich der Trainingstage) angepasst. Unsere Trainingstage sind Mittwoch, Freitag und Sonntag. Treffpunkt ist am Mittwoch um 17:30 Uhr, Freitag um 18 Uhr und am Sonntag um 11 Uhr der Waldparkplatz an der B9 zwischen Osterath und Büderich
Mi.	**17:30 Uhr: 1. Treffen. Heute gibt es die Trainigspläne und wir habe Gelegenheit uns kennen zu lernen. Wir fangen mit dem Training an, das auch für den Sonntag vorgesehen ist.**
Do.	
Fr.	**18:00 Uhr: 2. Treffen, Training wie Sonntag**
Sa.	**Morgen geht’s weiter!** **Unsere Lauftreffbetreuer sind:, Petra Schiefer, Dorothea Quadbeck, Paul Hoffmann und Peter Müller-Mannhardt**
So.	**Aufwärmen:** **15min.** zügiges gehen **(ZG)** ohne Bewegungsregeln mit niedriger Belastung. - Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **ca. 30min. Wechsel** zwischen **1min.** langsames laufen **(LL)** mit mittlerer Belastung und **1min.** zügiges gehen **(ZG)** mit niedriger Belastung. - **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **6min.** zügiges ausgehen **(ZG)** mit niedriger Belastung. **Kurzes Ausdehnen von 10min. ist die beste Vorbereitung auf die nächste Trainingseinheit.**

Wie war die Woche? **Km (Zeit)/Woche:** **Gewicht:**

Informationen und Tipps zum Training

Sicherlich kannst du schon einen Tag vor Beginn des Einsteigerkurses erahnen, wie das Wetter sein wird.

Stelle dich darauf ein

Wie geht es deinen Laufschuhen?

Unfunktionelles Schuhwerk kann sehr schnell zu orthopädischen Problemen führen.

Laufschuhe am besten in einem Fachgeschäft kaufen. Eine Videoanalyse ist in einem guten Laufgeschäft Standard. Ebenfalls das Rückgaberecht in den ersten Wochen nach dem Kauf.

Auslaufmodelle sind funktionell und deutlich preiswerter. Es muss auch nicht das neueste Modell sein.

Aber: gute Laufschuhe kosten ohne Rabatt 70-120€.

Viel wichtiger ist dein körperliches Wohlbefinden.

Die Empfehlungen deines Lauf-Mentor und auch dieses Trainingsplanes erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.

Dich kennt niemand besser als du dich selber

Falls während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden auftreten, kontaktiere in jedem Fall deinen Arzt (Ärztin) oder eine andere fachkompetente Medizinalperson.

Zur Durchführung dieses Trainings solltest du auf jeden Fall „sportgesund“ sein. Berate dich im Zweifel mit deinem Hausarzt.

*) oder wende dich an die Lauftreffbetreuer: petraschiefer02@aol.com / h.quadbeck@t-online.de / PaulHoff@web.de