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

8. Trainingswoche

Mo.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Di.	Wie fühlst du dich? Weißt du noch, dein erster Trainingstag. Hast du diesen Fortschritt für möglich gehalten? Und es wird noch besser.
Mi.	**Aufwärmen:** Wechsel zwischen **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** - **1min.**(ZG) - Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **2x Wechsel:** **10min. (LL)** – **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **2x Wechsel:** **3min. (ZL)** mit **hoher Belastung – 1min. (LG) -** nicht stehen bleiben **Wechsel:** **bis zum Ziel** **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** , Ausdehnen in der Gruppe
Do.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Fr.	**Aufwärmen:** Wechsel zwischen **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** - **1min.**(ZG) - Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **2x Wechsel:** **10min. (LL)** – **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **2x Wechsel:** **3min. (ZL)** mit **hoher Belastung – 1min. (LG) -** nicht stehen bleiben **Wechsel:** **bis zum Ziel** **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** , Ausdehnen in der Gruppe
Sa.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
So.	. **Aufwärmen:** Wechsel zwischen **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **2min. (LL)** - **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** - **1min.**. - Wähle eine geringe Belastung, um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **2x Wechsel:** **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** – fange wirklich langsam an, du bist in der Einlaufphase **Dauerlauf:** **15min. (LL)** – laufe diesen Teil langsam. Das Tempo ist nicht wichtig. **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** - Den folgenden Wechsel kannst du auch langsam mit niedrigerer Belastung gestalten. Zuviel ist nicht gesund und verhindert die Anpassung deiner Körpersysteme. **2x Wechsel:** **3min. (ZL)** mit **hoher Belastung – 1min. (LG) -** nicht stehen bleiben **Wechsel:** **bis zum Ziel** **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.

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

Ruhepuls **Gewicht:**

Informationen und Tipps zum Training

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

Gesundheit ist nicht einfach da. Gesundheit kommt und geht das ganze Leben. Sie wird in der Jugend als selbstverständlich genommen und mit zunehmenden Alter als etwas, um das man sich bemühen muss.

Mit der Entscheidung für eine Sportaktivität ist nicht selten die Erwartung verbunden, dass innerhalb kürzester Zeit wieder „in die Reihe“ kommt, was über lange Zeit gesundheitlich geschädigt wurde bzw. an Training versäumt wurde. Schritt für Schritt, allmählich Vorwärtskommen, auch mit akzeptierten Entwicklungspausen, muss das Ziel sein.

Mit der Entscheidung, dauerhaft Sport zu treiben, regulieren sich körperliche und gesundheitliche Situationen. So ist für die Gewichtsreduktion eine „negative Energiebilanz“ entscheidend. Die erreichen wir einerseits durch Reduzierung der Energiezufuhr (Nahrung), aber auch durch Erhöhung des Energieumsatzes (z.B. Lauftraining).

Was erwarten wir von der Bekleidung, die wir zum Laufen anziehen?

Wichtiger als Farben, Design und gute Waschbarkeit sind die bekleidungsphysiologischen Aufgaben, die Sportbekleidung erfüllen muss.

*Unter **Bekleidungsphysiologie** versteht man das Zusammenspiel zwischen menschlichem Körper, Klima und der Kleidung, die wir tragen. Daraus ergeben sich die drei wesentlichen Aufgaben der Sportbekleidung:*

***Laufbekleidung muss** den Körper beim **Abkühlen** unterstützen.*

Körperwärme wird zum größten Teil über die Haut abgegeben. Schweiß ist das Mittel zur Wärmeregulierung, denn er verdunstet auf der Haut und kühlt gleichzeitig. Hier fängt nun die Aufgabe der Sportbekleidung an. Diese von der Natur gegebene „Klimaanlage“ funktioniert nur dann, wenn der Schweiß auch wirklich nach außen gelangen kann.