Osterather Lauf Treff von 0 auf 5 **Von „0 auf 5“ in 70 Tagen**	**Osterather Turnverein 1893 e.V.** OTV 1893	***Starten Sie beim OTV Mailauf am 1. Mai*** ***www.mailauf.de*** ***www.otv-la.de***	**Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen** ***Niedrige Belastung*** 60-70% Hfmax. ***Mittlere Belastung*** 70-80% Hfmax. ***Hohe Belastung*** 80-88% Hfmax. ***Grenzbelastung*** 85->90% Hfmax. ***LG*** Langsames Gehen **ZG** Zügiges Gehen **LL** Langsames Laufen **ZL** Zügiges Laufen **Herzfrequenzmessung** (nach Dr. Winfried Spanaus) ***Frauen*** **226 - Lebensalter** ***Männer*** **223 – (0,9 x Lebensalter)**

Trainingsplanung:

4. Trainingswoche

Mo.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Di.	Wie fühlst du dich? Du merkst, dass dir das Laufen nicht mehr so schwer fällt. So langsam gewöhnt sich dein Körper an die regelmäßige Beanspruchung. Sei aber weiterhin vorsichtig und übertreibe es nicht.
Mi.	Um die Pause zwischen den Laufeinheiten nicht zu groß werden zu lassen, kannst du heute ein leichtes Lauftraining einschieben. Die Laufeinheit vom Sonntag der Vorwoche eignet sich dafür sehr gut. Laufe nach Möglichkeit nicht alleine, die Belastung wird in der Regel zu hoch gewählt.
Do.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
Fr.	**Aufwärmen:** Wechsel zwischen **1min. (ZG)** - **1min. (LL)** und **1min. (ZG)** - **2min (LL).** Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **2x Wechsel:** **5min. (LL)** – **1min. (ZG)** und **1min. (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)** **Wechsel:** **bis zum Ziel** **1min. (LL)** – **1min. (ZG)** oder **gesamten Rest (ZG)**. Ausdehnen in der Gruppe. Dehnen dient der Regeneration und darf dem Körper keine Leistung abfordern.
Sa.	**Regenerationstag, alternativ Dehnen/Stretching/Kräftigen**
So.	**Aufwärmen:** Wechsel zwischen **1min. (ZG)** - **1min. (LL)** und **1min. (ZG)** - **2min (LL)** Diesen Wechsel wiederholen. Wähle eine geringe Belastung um Verletzungen vorzubeugen. Kurze funktionelle Gymnastik im Stand. **3x Wechsel**: **5min. (LL)** – **1min. (ZG)** und **3min. (LL)** – **1min. (ZG)** **ACHTE DARAUF, DASS DU DICH IMMER NOCH UNTERHALTEN KANNST.** **Wechsel:** **bis zum Ziel** **1min. (LL)** – **1min. (ZG)** oder **gesamten Rest (ZG)** Kurzes 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

Individuelle maximale Herzfrequenz (Hfmax.) und Trainingspuls

*Die beim Laufen gewünschte Trainingsbelastung liegt normalerweise zwischen 60% und 80% der **maximalen Herzfrequenz (Hfmax.).** Befindet sich der Läufer in diesem Belastungsbereich, ist er immer im wichtigen **Sauerstoffgleichgewicht**. Um den richtigen Herzfrequenzbereich für ein gesundes Training festlegen zu können benötigt der Ausdauersportler die Angabe seiner individuellen maximalen Herzfrequenz (Hfmax.).*

*Der **Maximalpuls** kann durch verschiedene Methoden ausgetestet werden, um dann genauer die günstige **Trainingspulszone** bestimmen zu können (Lakatstufentest, Conconi-Test). Unerfahrenen Läufern ist von einer Bestimmung der höchsten Herzfrequenz durch maximale Belastungsformen unbedingt abzuraten. Hier haben die allgemeinen Formeln zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz (wenn auch begrenzt) Gültigkeit:*

***Hfmax. = 220 minus Lebensalter in Jahren** (für Frauen können etwa 5 Schläge hinzu gezählt werden).*

In der Praxis hat sich die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz nach Dr. Winfried Spanaus aufgrund einer höheren Genauigkeit bewährt:

Frauen – 226 minus Lebensalter = Hfmax.

Männer – 223 – (0,9 mal Lebensalter in Jahren) = Hfmax.

*Noch besser ist es, die **minimale Herzfrequenz, den Ruhepuls (HFMin)** in die Betrachtung mit einzubeziehen. Dieser kann z.B. unmittelbar nach dem Erwachen (oder kurz vor dem Einschlafen) gemessen werden. Wichtig ist, dass immer die gleiche Situation gewählt wird, damit die Werte vergleichbar sind. Die Formel lautet dann:*

Trainingspuls = HFMin + 50%(HF-Max-HFMin)

Zur Kontrolle kannst du den Ruhepuls im „Wie war die Woche“ unten links eintragen

*Je höher die **individuelle Leistungsfähigkeit** liegt, desto schneller darf das **Trainingslauftempo** sein. Umgekehrt überlastet sich ein noch untrainierter Anfänger, wenn er in einer Gruppe mit für ihn zu hohem Tempo mitläuft. Wichtig ist:*

selbst ein Körpergefühl für die richtige Belastungsstärke zu entwickeln.

*In der Gruppe kann man sich beim Laufen in **Sauerstoffschuld** nicht mehr normal unterhalten und atmet schneller. Erfahrene Läufer bemerken das. Günstig zur Entwicklung des Körpergefühls ist die zeitweise Verwendung eines **Pulsmessers** mit anschließender Diskussion der gemessenen Werte.*

Es gibt altersabhängige Mittelwerte der Herzfrequenzen für verschieden hohe Grade der Beanspruchung. So hat eine 45-jährige Sportlerin einen Maximalpuls von etwa 181/min., eine gute Trainingsbelastung zeigt sich in Pulswerten zwischen 109 und 145/min.