

Hallo und guten Tag liebes Neumitglied,

ich denke, es ist angebracht, dass wir beide in unserem Kontakt - wie unter Läufern üblich - das vertrauliche 'du' verwenden. Deine Zustimmung setze ich voraus, es arbeitet sich deutlich besser in diesem Rahmen. Du erhältst als Anlage deinen ersten Greif-Club-Trainingsplan. Ich freue mich, dass du zu denen gehörst, die erkannt haben, dass nur geplantes Training erfolgreiches Training ist. Selbstverständlich möchte ich an dieser Stelle auch Mitglieder willkommen heißen, die nur einen Zeitplan beziehen und uns bald wieder verlassen.

Und erfolgreich im eigenen, wie im Sinne unserer Mitglieder, waren wir! Wir sind seit 16 Jahren auf dem Markt. In dieser Zeit erzielten unsere Mitglieder eine Vielzahl neuer Bestzeiten und errangen zahlreiche hochwertige Titel. Wir begrüßen Dich in einem Club mit deutschen Meistern, Landesmeistern und Weltmeisterschaftssiegern. Natürlich laufen auch unsere Mitglieder mal ein schlechtes Rennen, aber 87 % der über 1700 Clubmitglieder berichten von teilweise erheblichen Leistungssteigerungen. Praktisch jeder Teilnehmer empfindet, dass sein Training jetzt mehr Spaß macht und mehr Abwechslung bietet. Besonders gelobt wird die Motivation, die von den Plänen ausgeht.

Du erhältst zuerst einen Einführungsplan. Bitte 'arbeite' diesen erst ab und steige beim Folgeplan mit der Einheit des aktuellen Tages ein. Die Pläne können sich überschneiden!!! Diese Regel gilt nicht für die Monate November und Dezember, in denen für alle Clubmitglieder ein Neuaufbau stattfindet.

Der 2. Plan kommt automatisch, wenn du deine Bestellung nicht innerhalb von 28 Tagen widerrufst. (Bei Z-Plan nicht nötig! Dauer nur 12 Wochen.) Sicher wirst auch du große Erwartungen in deinen Greif-Club-Trainingsplan setzen, aber ich muss doch einiges warnend vorausschicken: Dieser Plan ist kein Wundermittel und auch kein Sklavenblatt, sondern ein Leitfaden, der dir einen Rahmen vorgibt! Bitte habe kein schlechtes Gewissen, wenn du ihn nicht vollständig erfüllen kannst, dazu ist niemand in der Lage. Es ist normal, dass es Tage gibt, an denen ein Training unmöglich ist, es klappt aber trotzdem! Wenn du einzelne Einheiten ausfallen lassen musst, tausche die Tage aus, streiche zuerst immer die regenerativen Einheiten und dann die extensiven Einheiten. Ausgefallene Tempoeinheiten solltest du nach Möglichkeit nachholen, auch wenn dafür ein anderes Training wegfällt. Wenn du einen Marathon oder eine Ultrastrecke laufen willst, dann sollten nicht mehr als 25% der langen Einheiten in der Vorbereitungsperiode an den Samstagen wegfallen, es sei denn, für einen Wettkampf ab/über 25 km. Notfalls solltest du auch einen Tempolauf weglassen, um die lange Einheit zu trainieren.

Dieser Plan ist nach den modernsten Erkenntnissen der Trainingslehre aufgebaut und beinhaltet meine jahrzehntelange Erfahrung als Trainer und Läufer, aber was folgt, wird harte Arbeit sein, die dir aber immer Spaß machen wird! Du brauchst dich keineswegs sklavisch an meine Vorgaben zu halten. Höre auf deinen Körper, wenn es gar nicht geht, lasse eine Tempoeinheit weg und im Zweifelsfall laufe immer langsamer! Bitte bedenke aber eins: Training ist nur Training, wenn es dir auch mitunter Unbehagen bereitet (Das heißt, dass du im Training kämpfen musst!) Alles was deinen Körper nicht mehr stört, trainiert ihn auch nicht, er verrichtet nur seine gewohnte Arbeit! Die Kilometerangaben sind Mittelwerte, du kannst ohne Probleme die Strecken der Dauerläufe um 2 - 5 km abkürzen oder verlängern, um sie an deine Hausstrecken anzupassen. Im Zweifelsfall solltest du immer langsamer laufen.

Ganz wichtig ist: Die Tempoangaben beziehen sich auf trockene ebene Straße oder Bahn.

Große Fortschritte wirst du erzielen, wenn du die Kontinuität bewahrst. Es dauert sicher einige Zeit, bis sich dein Organismus an den Rhythmus des Planes angepasst hat. Also, ich bitte dich um die größte Tugend eines Langstrecklers, die Geduld. Gute Form wirst du im März, Juni und Juli und August haben, deine Hochform erreichst du im April - Mai und September - Oktober. Bis dahin wird das Tempo in den Einheiten einige Male wechseln!

Je langsamer die Einheiten sind, desto weniger genau brauchst du dich an die Tempovorgaben zu halten.

Achte darauf: Der häufigste Trainingsfehler ist zu hohes Tempo an ruhigen Tagen!!

Bei den schnellen Einheiten ist es wesentlich wichtiger, dass du dich in der Nähe der Vorgaben bewegst. Grundsätzlich beginnt jede Tempoeinheit mit einem Einlaufen von 1 - 2 km und endet mit einem Auslaufen von gleicher Länge. Einlaufen ist nur bei Tempoläufen nötig!

Falls du mit einem Pulsmesser arbeitest, solltest du uns deinen Höchstpuls mitteilen, daraus errechne ich alle deine Pulsvorgaben. Diese maximale Herzfrequenz erreichst du nur, wenn du nach einem Pausentag ganz ausgeruht bist. Das geht am besten mit dem 12 min-Test. du läufst dich ein, rennst dann 10 min zügig bis schnell und läufst die letzten 2 min so schnell wie möglich. Herzfrequenzmessung am Ende. Bitte arbeite aber nicht ausschließlich mit Pulswerten, ab und zu musst du deine Zeit nehmen.

Der einzige wichtige und alles entscheidende Wert beim Laufen nach Puls ist der Höchstpuls. Falls du deinen Höchstpuls nicht getestet hast, sind die Pulsangaben im Plan unter Umständen falsch. Diese werden nach der Formel bei Frauen  $226 - \text{Lebensalter}$  und bei Männern  $223 - 0,9 \text{ Lebensalter}$  errechnet. Diese Formeln stellen den neusten Stand der Wissenschaften (Frühjahr 2002) dar und sind genauer als der alte Ansatz mit  $220 - \text{Lebensalter}$ .

Ich muss gestehen, dass ich in Sachen Puls negativ sensibilisiert bin. Immer wieder rufen mich Neumitglieder an, die keinen Höchstpulstest gemacht haben, sich aber beschweren, dass Puls und Zeit nicht zusammenpassen. Darum bitte ich dich: Lasse mich in Ruhe mit dem Puls, solange du keinen Maximalpuls-Test gemacht hast. Ferner: Der Puls kann ein übler Betrüger sein, denn im Übertrainingszustand geht die Herzfrequenz nicht mehr hoch! Falls du nicht im Besitz eines Pulsmessers bist, kannst du diesen gerne bei uns bestellen.

Wenn du einen Wettkampf planst, sollte die letzte Tempoeinheit mindestens 2 Tage fern sein. Am Tag vor dem Wettkampf kannst du eine Trainingspause machen, besser ist, das Programm zu halbieren. Nach Marathon- oder Ultrastrecken wird aus gesundheitlichen Gründen mindestens ein Tag nicht trainiert. Bei einem Rennen am Sonntag, entfällt immer die Tempoeinheit am Montag. du brauchst diese nicht nachzuholen, der Wettkampf ist Tempotraining genug.

Für wichtige Wettkämpfe von 5 - 21,1 km bekommst du später so genannte Einsatzpläne, die du in der Woche nutzt, in der du einen Wettkampf planst. So kannst du jederzeit ein Rennen innerhalb des laufenden Programms absolvieren.

Mit dem 'Joker' bieten wir dir eine spezielle Vorbereitung auf deinen Wettkampfhöhepunkt an. Den Joker kannst du mit dem Abschnitt auf deinem Plan oder mit dem Internetformular [www.greif.de](http://www.greif.de) > Greif-Club > Joker setzen anmelden. Er kostet immer 10 Euro. Setze ihn bitte möglichst frühzeitig! Jeder Joker und jede Änderung muss unbedingt bis zum Stichtag des laufenden Monats bei uns auf dem Tisch liegen, um im darauffolgenden Monat zu wirken. Falls du dennoch einen geänderten Plan haben willst, müssen wir dir einen Zweitplan erstellen, das macht uns viel Arbeit und kostet dich bei Postversand Euro 5,- extra.

Nach und nach werde ich dich im Rahmen der Pläne so schulen, dass du allen Anforderungen deines sportlichen Lebens gerecht werden kannst. Solltest du Fragen haben, so rufe mich an. Am besten erreichst du mich unter 05381/788931 während der Bürozeiten (8 - 12:30 und 14:00 - 17:45 Uhr). Wenn du mailst, fasse dich bitte kurz. Längere und komplizierte Fragen bitte nur über das Telefon. Bitte bedenke aber, dass ich

manchmal auf Reisen bin. Die Zeiten meiner Abwesenheit kannst du aus dem Programm von 'Greif Sportreisen' entnehmen.

Plan-Aktualisierungen über [www.greif.de](http://www.greif.de)! Deinem Plan hängt aber auch ein Vordruck zur Aktualisierung des Plans an, den du ausfüllen solltest, wenn deine Leistungen stark angestiegen sind, das heißt, wenn du neue Bestzeiten erzielt hast oder wenn du in den Monaten 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10 die Vorgabezeiten bei den Tempoläufen locker unterbietest. Solltest du dich völlig über- oder unterfordert fühlen, so schreibe bitte bis zum Stichtag des Monats. Wenn deine aktuelle Zielzeit nicht mit deinen Wunschangaben übereinstimmt, dann ist das Absicht von mir. Denn Steigerungen von z.B. mehr als einer min über 10 km sind meist nicht in einem Schritt zu schaffen (Überforderung!).

Plan-Aktualisierungen sind besser über das Internet zu machen. Unter [www.greif.de](http://www.greif.de) > Greif Club kannst du dich mit deiner Mitgliedsnummer und deiner Postleitzahl als Passwort einloggen. Dort kannst du alle Änderungen und Meldungen online melden. Im Greif-Club-Bereich findest du auch unseren hochprofessionellen Trainingskalender, dessen Benutzung ich dir an das Herz lege.

Wenn wir die Änderungen in deinem Datensatz vorgenommen haben, schreiben wir dir eine Mail und du kannst dir deinen geänderten Plan sofort herunterladen.

Bei Postversand besteht diese Möglichkeit leider nicht. Änderungen im Plan können telefonisch oder auch formlos schriftlich vorgenommen werden. Planwechsel sind kostenlos jeden Monat möglich. Falls du abnehmen möchtest, teile mir das bitte mit. Ich benötige dein aktuelles Gewicht, dein Zielgewicht und wieviel du pro Woche an Gewicht verlieren möchtest. (Nur zwischen 0,1 und 1 kg!!).

Im Internet findest du den Greif-Club-Bereich mit den Club-Bestenlisten. Bitte gehe auf [www.greif.de](http://www.greif.de). Klicke auf 'Greif Club', dann auf 'Club-Login'. Dort erscheint dann die Seite 'Login für Greif-Club-Mitglieder'. Trage deine Mitgliedsnummer und als Passwort deine Postleitzahl ein. Nach Klick auf 'Login' erscheinen deine persönlichen Daten. Diese kannst du nach Bedarf vervollständigen. Klicke auf 'speichern' und dann im Menü auf 'Bestleistungen'. Du wählst die Strecke aus und gibst deine Jahres-Bestleistung ein. Du kannst dich jederzeit wieder neu einloggen und diese Zeit ändern, wenn du schneller gelaufen bist.

Bitte beachte: 1. Nur Jahres-Bestzeit eintragen. Bitte keine Trainings-Bestzeiten. Ort und Datum des erzielten persönlichen Rekords eingeben.

Aus den Daten erstellen wir dann eine Bestenliste nach Altersklassen. Ich freue mich schon, dich darauf gut platziert zu sehen. Falls dir die Pläne gefallen, so würde es mich freuen, wenn du etwas Werbung für uns machst. Wir werden beide davon profitieren, wenn wir eine große Anzahl von Mitgliedern in unserem Club haben. Diesem Schreiben liegt der bekannte Fragebogen bei, den du kopieren oder direkt an Interessenten weitergeben kannst. Ansonsten wünsche ich dir viel Erfolg und mir, dass du mich nicht zu sehr verfluchst!

Mit einem Lächeln, dein Peter