

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

EDV-Nr.: \_\_\_\_\_



# Lauftagebuch ZAM 2011



## Laufplan / Laufempfehlung:

\_\_\_\_\_ Lafeinheiten pro Woche  
 \_\_\_\_\_ Minuten \_\_\_\_\_ Puls-Max.

Pulsbereich: \_\_\_\_\_

### Dr. med. Alfred Witting

- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Umweltmedizin
- Chirotherapie

#### Spezialgebiete

Laufsport (Walking, Marathon, Ultramarathon)  
 Vitalestoffmedizin (Orthomolekulare Medizin)

Sprechstunden nach Vereinbarung (0202 - 46 50 14)  
 www.medizinezentrum.de

KW (Kalenderwoche)		(Gesamtzeit einschließlich der Gehpausen)		Biofaktoren (Körpergewicht, Schlafqualität, Zufriedenheit, Trainingsmotivation, Ruhepuls, Verletzungen, Trainingspausen, etc.)
Wochentag	gelaufene Kilometer	Zeit	Maximalpuls	Bemerkungen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

KW (Kalenderwoche)		(Gesamtzeit einschließlich der Gehpausen)		Biofaktoren (Körpergewicht, Schlafqualität, Zufriedenheit, Trainingsmotivation, Ruhepuls, Verletzungen, Trainingspausen, etc.)
Wochentag	gelaufene Kilometer	Zeit	Maximalpuls	Bemerkungen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

KW (Kalenderwoche)		(Gesamtzeit einschließlich der Gehpausen)		Biofaktoren (Körpergewicht, Schlafqualität, Zufriedenheit, Trainingsmotivation, Ruhepuls, Verletzungen, Trainingspausen, etc.)
Wochentag	gelaufene Kilometer	Zeit	Maximalpuls	Bemerkungen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

KW (Kalenderwoche)		(Gesamtzeit einschließlich der Gehpausen)		Biofaktoren (Körpergewicht, Schlafqualität, Zufriedenheit, Trainingsmotivation, Ruhepuls, Verletzungen, Trainingspausen, etc.)
Wochentag	gelaufene Kilometer	Zeit	Maximalpuls	Bemerkungen
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**Sportlabor**



- Laufband
- Ergometer
- Lauftherapie
- Videoanalyse
- Laktat-Messplatz
- Marathontraining

Termine nach Vereinbarung  
www.medizinszentrum.de





## 10 Goldene Regeln für gesundes Lauftraining:

- Vor dem Laufen –  
Gesundheitsprüfung
- Laufbeginn mit Augenmaß  
(„nicht die Strecke, sondern nur das  
Tempo tötet !“)
- Überbelastung beim Laufen  
vermeiden
- Nach dem Laufen ausreichende  
Erholung
- Laufpause bei Erkältung und  
Krankheit
- Verletzungen vorbeugen und  
ausheilen
- Laufen an Klima und Umgebung  
anpassen
- Richtige Ernährung und  
Flüssigkeitszufuhr
- Laufen an Alter und Medikamente  
anpassen
- Sport soll Spaß machen