

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

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

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



**Medizin ■ Recht ■ Mediation**

# Lauftagebuch ZAM 2018



## Laufplan / Laufempfehlung

\_\_\_\_\_ Laufeinheiten pro Woche

\_\_\_\_\_ Minuten \_\_\_\_\_ Puls-Max.

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

### **Dr. med. Alfred Witting**

- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Umweltmedizin
- Chirotherapie

#### **Spezialgebiete**

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

Sprechstunden nach Vereinbarung (0202 - 46 50 14)  
www.medizinzentrum.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.medizinzentrum.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**