

Vorname:	Gewicht/kg:	Zielgewicht:	Abnehmen/Woche:
Name:	Größe/cm:	Höchstpuls (entbehrlich):	
Straße:	Tel:	Geb.-Tag:	
PLZ, Ort:	E-Mail		

Kreuzen Sie bitte **nur einen** Plan an. Sie bekommen diesen 28 Tage zur Probe. Ein Planwechsel ist jederzeit kostenlos möglich.

(B)ahn-Gruppe: Bahn- u. Straßenstrecken bis 21,1 km mit Ausschöpfung der trainingsmethodischen Möglichkeiten.

	T3B	3 x Training/Woche, 30-60km	Diese Plangruppe ist geeignet für Läufer(innen), die ihre Ziele hauptsächlich auf den Bahn- und kurzen Straßenstrecken bis 21,1 km suchen und nicht zu den "km-Fressern" gehören. Geeignet auch für Crossläufe. Nicht geeignet für Marathon- oder reine Mittelstreckenläufer(innen).
	T4B	4 x Training/Woche, 40-70km.	
	T5B	5 x Training/Woche, 50-80km.	
	T6B	6 x Training/Woche, 60-90km.	
	T7B	7 x Training/Woche, 70-100km.	

(M)arathon-Gruppe: Strecken von 5 km - Marathon mit Ausschöpfung der trainingsmethodischen Möglichkeiten.

	T3M	3 x Training/Woche, 45-65 km	Plangruppe für die leistungsorientierten, ehrgeizigen Allroundläufer (innen), die im Herbst/Frühjahr Marathon, im Winter eventuell Cross- oder Straßenwettkämpfe und im Frühjahr/Sommer Bahn- oder kurze Straßenwettkämpfe (auch Triathlon) laufen. Diese Pläne stellen die höchsten Anforderungen. Gelten als die typischen "Greif-Pläne".
	T4M	4 x Training/Woche, 60-80 km.	
	T5M	5 x Training/Woche, 75-105 km.	
	T6M	6 x Training/Woche, 90-120 km.	
	T7M	7 x Training/Woche, 105-140 km.	

(S)enioren-Gruppe: 5 km - Marathon - "Ultra" für leistungsorientierte Läufer(innen) über 40 J. mit erweiterter Regeneration.

	T3S	3 x Training/Woche, 45-65 km	Für ältere Läufer(innen), die noch ehrgeizige Ziele verfolgen. Nur 3 x Tempo/14 Tagen. Nach jedem Tempolauf folgen 2 Tage Regeneration. Kurze Tempoläufe < 1000 m werden weitgehend gemieden. Marathon und 5 - 21 km für Läufer(innen) oberhalb von 45 Jahren und für Ultraläufer(innen) jedes Alters geeignet. Periodisierung wie M-Gruppe mit Frühjahr-/Herbsthöhepunkten.
	T4S	4 x Training/Woche, 60-80 km.	
	T5S	5 x Training/Woche, 75-105 km.	
	T6S	6 x Training/Woche, 90-120 km.	
	T7S	7 x Training/Woche, 105-140 km.	

(F)itneß-Gruppe: 5 - 21,1 km mit weniger hartem Training zur Verbesserung von Laufleistung und Gesundheit.

	T3F	3 x Training/Woche, 45-65 km	Diese Pläne sind für Läufer(innen) gedacht, die ihre Leistung zwar verbessern möchten, dabei aber kein hartes Training absolvieren wollen. Dennoch sind die Trainingspläne so aufgebaut, dass sie durch geschicktes Setzen leichter Reize zu Leistungssteigerungen führen. (Auch als "Rückzugspläne" nach harten Trainingszeiträumen oder privater Überlastung gedacht!)
	T4F	4 x Training/Woche, 60-80 km.	
	T5F	5 x Training/Woche, 75-105 km.	

(Z)eit-Gruppe: Marathonvorbereitung ohne Clubmitgliedschaft, ohne Probezeit mit € 45,- Voreinsendung.

Ich möchte den 10 Wochen-Plan für den **- Marathon am. Mein Zeitziel:**

	T3Z	3 x Training/Woche, 45-65 km	Gruppe ohne Jahres-Clubmitgliedschaft. Die Pläne sind reine Marathon-Vorbereitungs-Pläne: 2 Wochen Aufbau, 8 W. Marathontraining, 2 W. Regeneration. Zuschnitt und Anspruch wie M-Gruppe. Versand erfolgt an 3 Terminen. Änderung von Tempo und Umfang innerhalb der Laufzeit kostenlos. Ein Probeplan ist nicht möglich. Zusendung erfolgt nur bei Voreinsendung von € 45,- mit diesem Bestellbogen.
	T4Z	4 x Training/Woche, 60-80 km.	
	T5Z	5 x Training/Woche, 75-105 km.	
	T6Z	6 x Training/Woche, 90-120 km.	
	T7Z	7 x Training/Woche, 105-140 km.	

Welches ist Ihre Hauptwettkampfstrecke?:	Ihre letzte Wettkampfzeit?:
Wie schätzen Sie Ihre zur Zeit mögliche 10 km Wettkampfzeit ein? (muss unbedingt ausgefüllt werden):	
Wie viel Jahre laufen Sie schon?:	Wie viel Jahre bestreiten Sie Wettkämpfe?:

<input type="checkbox"/>	Benötigen Sie einen Aufbauplan? Waren Sie verletzt, krank oder beginnen sie erst wieder mit d. Laufen? Dann kreuzen Sie bitte hier an. Der erste Plan ist dann ein sehr vorsichtiger Aufbauplan. Nur für Gruppen B, M u. S.
--------------------------	---

Alle Pläne können umfang- oder temporeduziert werden. Entscheiden Sie sich zwischen jeweils 2 Fragen, bitte ankreuzen

<input type="checkbox"/>	Ich möchte mir den angebotenen Umfang meines Plans anschauen und versuchen, diesen zu schaffen oder
<input type="checkbox"/>	Ich möchte vorsichtshalber nur.....% (zwischen 50 - 100%) der normalen km trainieren.

Warnung: Beginnen Sie vorsichtig! Die Pläne d. Gruppen M/S und Z enthalten im Frühjahr u. Herbst pro Woche eine Einheit bis 35 km. Wenn Sie diese nicht gewohnt sind, reduzieren Sie besser nachfolgend Ihren Umfang und lassen sich später anpassen.

<input type="checkbox"/>	Ich möchte mir das individuelle Tempo meines Plans anschauen und versuchen dieses zu schaffen oder
<input type="checkbox"/>	Ich möchte vorsichtshalber..... Stufen langsamer trainieren (Stfn. eintragen: 1 Stufe weniger = 4 sec langsamer/km

Welche Leistungen erzielten Sie in der letzten Zeit? Ein Resultat brauchen wir unbedingt!		Welche Bestzeiten in welchem Jahr erzielten Sie bisher? Eine oder mehrere Strecken!		Welche Leistungen wollen Sie in der nächsten Zeit erzielen? Eine oder mehrere Strecken!	
5000 m		5000 m		5000 m	
10000 m Bahn		10000 m Bahn		10000 m Bahn	
10000 m Straße		10000 m Straße		10000 m Straße	
15 km		15 km		15 km	
Halbmarathon		Halbmarathon		Halbmarathon	
Marathon		Marathon		Marathon	
Andere		Andere		Andere	

Hier steht das Geschäftliche!

1. Ich bestelle einen Trainingsplan meiner Wahl
2. Ich kann diese Bestellung 28 Tage lang schriftlich widerrufen
3. Bei Widerruf entstehen mir keinerlei Kosten
4. Wenn ich nicht widerrufe, erhalte ich jeden Monat meinen Trainingsplan
5. Die Bestellung gilt für ein Jahr. Kosten € 130,-. Bei Postversand € 145,-
6. Die Bestellung verlängert sich um jeweils ein Jahr, wenn ich nicht mindestens 3 Monate vor Ablauf kündige.
7. Ich erkläre mit meiner Unterschrift, dass ich sportgesund bin.
8. Falls ich einen Zeitplan aus der Z-Gruppe angekreuzt habe, erhalte ich den Trainingsplan nur 12 Wochen lang für € 45,-.

Mit Erscheinen dieses Fragebogens am 01.10.2007 verlieren alle vorhergehenden Bestellbögen ihre Gültigkeit.

Datum	Unterschrift
--------------	---------------------

Gewünschte Zahlungsweise
(Bitte ankreuzen)

Bequem und bargeldlos durch Bankabbuchung bei Beginn des Abos

Durch Überweisung nach Erhalt der Rechnung bei Beginn des Abos

Abbuchungsermächtigung. Im Ausland keine Abbuchung möglich, nur mit Überweisung!	
Vorname, Name	
PLZ, Ort	
Geldinstitut:	
BLZ	Kto.-Nr.:
Datum	Unterschrift

Dieses Bestellformular einsenden an: **Greif Club, Peter Greif, Fritz-Züchner-Str. 23 a, 38712 Seesen. Tel. 05381/788931 oder -30, Fax 05381/3620.**