

## Die 5. Jahreszeit 2009 – Variante Täglichtraining, ca. 130 km/Woche

Wenn es immer voller wird auf der Bahn im Stadion Wilmersdorf, dann weiß man: sie ist wieder angebrochen, die Marathonvorbereitung. Ich setze auf bewährte Rezepte. Beim 7-Tage-Plan werden die Wochenumfänge so hoch, dass gelegentliches Doppeltraining morgens und abends kaum zu umgehen ist. Generell sind Doppelaufträge sehr zu empfehlen.

DL = Dauerlauf ohne Vorgabe

TDL = Tempodauerlauf

MRT = Marathon-Renntempo

Stundenlauf tempo = schnellstmögliches Tempo über eine Stunde Dauer, also zwischen 10-km und HM-Renntempo

Endbeschleunigung = mindestens MRT erreichen, bei unserer kurzen Variante so schnell wie möglich, ohne dass es sich wie ein Wettkampf anfühlt

### 13. – 19. Juli ca. 110 km

Mo 15 km DL

Di 10 km TDL (MRT + 1:30 min)

Mi 10 km DL

Do 4 – 3 – 2 – 1 km im Stundenlauf tempo mit je 1 km TP, der letzte km ergebnisoffen

Fr 10 km DL

Sa 30 km long jog

So 15 km DL

*Vergnügungspark: 20. Havellauf am 19. Juli*

### 20. – 26. Juli ca. 120 km

Mo 12 km DL

Di 10 km TDL (MRT + 1:30 min)

Mi 12 km DL

Do 20 x 400 m (200 TP) mit 1 km TP in der Mitte. 10er-RT; während der zweiten Serie wird es ohnehin schneller

Fr 12 km DL

Sa 20 km DL

So gut 30 km long jog

### 27. Juli – 2. August ca. 130 km

Mo 15 km DL

Di 12 km TDL (MRT + 1 min)

Mi 15 km DL

Do 2 x 3000 im Std.-Lauf-Tempo (3 Rd. TP) + 3 x 1000 (600 TP) im 10er RT

Fr 15 km DL

Sa 20 km DL

So 32 km long jog (auch nach City-Nacht in ruhigem Tempo)

*Startgelegenheit: 10 km City-Nacht Sa 1.8.*

### 3. – 9. August ca. 120 km

Mo 15 km DL

Di 14 km TDL (MRT + 0:30 min)

Mi 10 km DL

Do der eine: TWL 5 x (1000 / 2000) in +40 / -20 s relativ zum MRT

Fr 10 km DL

Sa 15 km DL

So 32 km mit Endbeschleunigung (intensiv, ca. 3 km)

### 10. – 16. August ca. 140 km

Mo 15 km DL

Di 16 km TDL (MRT)

Mi 10 km DL  
Do der andere: TWL 5 x (1000 / 2000) in -10 / +30 s relativ zum MRT  
Fr 20 km DL  
Sa 20 km DL  
So 35 km mit Endbeschleunigung (intensiv, ca. 5 km)

**17. – 23. August** ca. 150 km

Mo 20 km DL  
Di 16 km TDL (MRT)  
Mi 15 km DL  
Do 10 x 1000 (400 TP) 10er-RT \*spicy\*  
Fr 20 km DL  
Sa 35 km mit Endbeschleunigung (3-5 km)  
So 20 km DL

*Startgelegenheiten: Marathon-WM Männer 22.8.; Marathon-WM Frauen 23.8.; Kreuzberger Viertelmarathon So 23.8. (Berlin-Cup)*

**24. – 30. August** ca. 110 km

Mo 15 km DL  
Di 10 km TDL (MRT)  
Mi 10 km DL  
Do 8 x 1000 (600 TP) 10er-RT, am Schluß frei  
Fr 15 km DL  
Sa 10 km DL  
So Wer beim Marathon gemeldet ist, rennt in Reinickendorf, oder sammelt halt noch einen 35er

*Startgelegenheit: Mercedes-Benz Halbmarathon mit Berlin-Brandenburgischer Meisterschaft So 30.8. (Berlin-Cup)*

**31. August – 6. September** ca. 130 km

Mo 10 km DL  
Di 15 km DL  
Mi 20 km DL  
Do Yassos: 10 x 800 (400 TP) in min:sec wie Marathon-Zielzeit in std:min  
Fr 15 km DL  
Sa 20 km DL  
So 35 km mit Endbeschleunigung (intensiv, mind. 5 km), (ohne, falls Helioslauf)

*Startgelegenheit: 10 km Helios-Grunewald-Lauf Sa 5.9. (Berlin-Cup)*

**7. – 13. September** ca. 100 km

Mo 10 km DL  
Di 10 km TDL (MRT)  
Mi 10 km DL  
Do 2 x 5 km auf dem Kronprinzessinnenweg im Wohlfühltempo  
Fr 10 km DL  
Sa 15 km DL  
So 20 km reichen eigentlich

**14. – 20. September** ca. 80 km

Mo 10 km DL  
Di 15 km DL  
Mi 10 km DL (vielleicht noch mal MRT üben, 3 x 1000 m)  
Do Man trifft sich in Tempelhof  
Fr Genug Malto da?  
Sa Noch ein paar Meter traben  
So Gegen abend Treff in der Forckenbeckstr. War da was?