

Die Eisbahn öffnet ihre Pforten

Nein!!! Ich rede nicht von der Bahn, auf der wir laufen wollen. Ich rede von der Bahn daneben, die uns ab der zweiten Trainingsplanwoche wieder eine Handvoll Licht abgibt. Beim ersten Mittwochstermin wird es schon eine gute halbe Stunde früher dunkel als beim letzten Mittwochstraining vorm Marathon! Deshalb können wir nur kurze Trabpausen machen. Es lohnt sich noch mal, in den Herbst hinein aufzudrehen, denn von Ende Oktober bis kurz vor Weihnachten gibt's fast jede Woche Cross und danach krosse Plätzchen und Gänse. Damit uns letztere nicht in die Beine rutschen, bewahrt das Programm die Spritzigkeit ins nächste Jahr hinein.

8.-14.10.

Mittwoch: 6 x 2000 m (200 TP), 10RT + 5 s, letzte beide schneller
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald
Startgelegenheit: So 14.10. 10 km durch den Zoo

15.-21.10.

Mittwoch: 2 x 3000 als Treppe (10er-RT+20 / 10er-RT+10 / 10er RT), anschließend 1 x 1000 freies Tempo, TP jeweils 2 Runden
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald
Startgelegenheit:

22.-28.10.

Mittwoch: 3x (2000 - 400) mit 600 TP/SP. Über 2000 je 10 s über 10er-RT, über 400 je 10 s darunter (jeweils bezogen auf die gesamte Distanz)
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald
Startgelegenheit: Sa 27.10. Cross Country Lauf Döberitzer Heide

29.10.-4.11.

Mittwoch: 5x (1000 - 200) mit 400 TP/SP. Über 1000 je 5 s über 10er-RT, über 200 je 5 s darunter (jeweils bezogen auf die gesamte Distanz)
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald
Startgelegenheit: So 4.11. Volks-Cross Hasenheide (BC)

5.-11.11.

Mittwoch: Spitze Pyramide 800-1200-2000-1200-800. TP je halb so lang wie vorhergehende Strecke
Sonntag: in Britz oder Hermsdorf
Startgelegenheit: Sa 10.11. Sägerserie 2. Lauf; So 11.11. Mannschafts-HM Britz; BBM Cross in Hermsdorf

12.-18.11.

Mittwoch: 8 x 800 (200 TP) 10er-RT + 5 s
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald
Startgelegenheit: So 18.11. Marathon Staffel Tempelhofer Feld

19.-25.11.

Mittwoch: Stumpfe Pyramide 600-800-1000-1200-1000-800-600, TP auf halbe Runden abgerundete Hälfte der vorangelaufenen Strecke
Freitag: Hallentraining Harbighalle (Plan folgt)
Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald

26.11.-2.12.

Mittwoch: Schätzlauf

Freitag: Weihnachtsfeier mit Maulwurfsiegerehrung

Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald

Startgelegenheit: So 2.12. Herbst-Cross Tegeler Forst; Ruderclub-Staffel Wannsee

3.-9.12.

Mittwoch: 12 x 500 (100 TP) 10er-RT minus 5 s/km

Freitag: Hallentraining Harbighalle (Plan folgt)

Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald

Startgelegenheit: Sa 8.12. Sägerserie 3. Lauf; So 9.12. Plänterwaldlauf; So 9.12. Nikolauslauf
Tübingen

10.-16.12.

Mittwoch: 6-5-4-3-2-1 Runden mit je 1 Runde TP, HM-Tempo, gegen Ende nach Belieben schneller

Freitag: Hallentraining Harbighalle (Plan folgt)

Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald

17.-23.12.

Mittwoch: 4x (4 x 400) 100 TP; 500 SP. 10er-RT

Freitag: Hallentraining Harbighalle (Plan folgt)

Sonntag: bei ausreichender Gruppengröße Bergrunde im Grunewald

24.-30.12.

Mittwoch: immer noch Weihnachten

Sonntag: voraussichtlich PSB Silvesterlauf mit Pfannkuchen etc.

31.12. Silvesterläufe Mommsenstadion, Plänterwald, Weissensee, Sao Paulo...

Ralf Milke, PSB 24