

Im Warmen und Kalten – wieder alles beim alten

Die Rudolf-Harbig-Halle ist wieder offen und benutzbar. Anscheinend ist alles wie vorher, nur ohne Gebrauchsspuren.

Training zur gegebenen Jahreszeit ist drinnen und draußen, Modri, Midrau. Je nach Vereisung oder einstürzender Halle. Das Hallentraining wird wieder als Wechsel zwischen schnelligkeitsorientiertem Lauftraining und Training der stabilisierenden Rumpfmuskulatur gestaltet. Die genauen Umstände, also das Gerangel um Platz für Lauf-ABC und um Gymnastikmatten, werden wir im gegenseitigen Einverständnis mit den anderen Trainingsgruppen gestalten. Vielleicht möchten sich auch einige vorher eine knappe halbe Stunde lang im Freien einlaufen. Dann verschiebt sich der Hallenbeginn auf 18:30. Wir werden uns nach der Hallenpause wieder einrücken.

Alle Draußenprogramme (künftig DrauPro) hängen vom Vereisungszustand im Stadion Wilmersdorf ab. Ansonsten hat die Wissenschaft die Sundgauer Runde vorgeschlagen. Hier alle DriPros vom Modri und DrauPros vom Midrau:

Woche 1.-7.1.

Montag: Neujahr

Mittwoch: 400 – 800 – 400 – 1200 – 400 – 1600 – 400 – 2000; Pause je halb so lang wie folgende Belastung

Startgelegenheit: So 7.1. BSV Winterserie 1. Lauf 10 km

Woche 8.-14.1.

Montag: 3x (3x400) je 2 min TP

Mittwoch: 6 x 1000 mit 200 TP

Startgelegenheit: So 14.1. BSV Winterserie 2. Lauf 15 km

Woche 15.-21.1.

Montag: 3x (600-400-200) 2 min TP

Mittwoch: 15 x 350 mit je 50 m TP

Startgelegenheit: So 21.1. Spandauer Winterwaldlauf 10 km

Woche 22.-28.1.

Montag: 4x (4 x 200) 1 min TP

Mittwoch: Hohe Pyramide: 500 (300) 1000 (800) 2000 (1000) 1000 (800) 500

Startgelegenheit: So 28.1. BSV Winterserie 3. Lauf HM; BBM-Halle der Senioren im Sportforum

Woche 29.1.-4.2.

Montag: 3 x 1000

Mittwoch: Fartlek: Gerade schnell, Kurve langsam über 20 Runden

Woche 5.-11.2.

Montag: Zweierstaffel, jeder läuft 8 x 400 m

Mittwoch: 8 x 800 (400 TP)

Woche 12.-18.2.

Montag: Rosenmontag (1000-200) (800-200) (600-200) (400-200) (200-200) (TP 2 min)

Mittwoch: Aschermittwoch 4x (300 / 400 / 500) mit je 200 TP, 500 SP

Woche 19.-25.2.

Montag: 3x (2x600) mit 3 min TP

Mittwoch: 3x (3-2-1 Runden) je 200 TP, 800 SP

Woche 26.2.-4.3.

Montag: 3x (2 x 800-400) 2 min P

Mittwoch: 10 x 600 (400 TP)

Startgelegenheit: So 4.3. 10 km Britzer Garten (BC)

Woche 5.-11.3.

Montag: 4 x 800

Mittwoch: 1-2-3-4-3-2-1 Runden (je 400 TP)

Startgelegenheit: Sa 10.3. DM Cross in Ohrdruf, Thüringen

Woche 12.-18.3.

Montag: 3x (1000-200) 2 min TP

Mittwoch: 1000 (600) 2000 (1000) 2000 (1000) 1000

Startgelegenheit: So 18.3. Lauf der Sympathie 10 km; 10 km/HM in Köpenick

Woche 19.-25.3.

Montag: Staffel: jeder 12 x 200

Mittwoch: 3x (400 – 600 – 1000), je 400 TP, 800 SP

Startgelegenheit: Sa 24.3. BBM 10 km Straße in Grünheide-Störitzsee

Woche 26.3.-1.4.

Montag: 5 x 600

Mittwoch: 6 x 1000 (800 TP)

Startgelegenheit: Raus zur Jagd aufs Osterei!