

Die Fünftel-Jahreszeit

Die Fünfte Jahreszeit unter Berliner Läufern fand traditionell nicht im Karneval statt, sondern in der Vorbereitung auf den Berlin-Marathon. Die Startnummern-Verlosung hat einiges verändert. Wir verstreuen uns dieses Jahr über Amsterdam, Chicago, Frankfurt, und Anderswo, und so bleibt von der Fünften Jahreszeit nur eine Fünftel-Jahreszeit zurück. Trotzdem sind 10 Läufer unserer Abteilung zum BM gemeldet, von denen mehr als die Hälfte regelmäßig auf die Wilmersdorfer Bahn kommen. Vereint mit den zeitversetzten Zielterminen bleibt der Berlin-Marathon also immer noch ein passendes Trainingsziel in der aktuellen Trainingsphase. Wir nehmen wieder Tempo raus und setzen auf unvollständige Erholung in der Dauerbelastung von Tempowechselläufen (TWL). Allen mit Ehrgeiz ist als zweite schnelle Einheit ein Tempodauerlauf pro Woche empfohlen.

Woche 28.7.-3.8.

Mi: 4 x 2000 (800 TP)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Woche 4.-10.8.

Mi: 20 x 400 (100 TP)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Woche 11.-17.8.

Mi: TWL 6x (1000/1000)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Startgelegenheiten: Sa/So 16./17.8. 100MeilenBerlin

Woche 18.-24.8.

Mi: 8 x 1000 (400 TP)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Startgelegenheiten: So 24.8. Sportscheck-HM, Kreuzberger Viertelmarathon

Woche 25.-31.8.

Mi: TWL 8x (1000/400)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Startgelegenheiten: So 31.8. Mercedes-Benz-HM

Woche 1.-7.9.

Mi: TWL 5x (2000/1000)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Woche 8.-14.9.

Mi: TWL 5x (1000/2000)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Woche 15.-21.9.

Mi: 12 x 600 (200 TP)

So: Bergrunde etc. ab TU-Sporthalle / Grunewald nach Absprache

Woche 22.-28.9.

Mi: nicht mehr viel

So: Berlin-Marathon

Woche 29.9.-5.10.

Mi: Ralf gibt einen aus im Poseidon

So: und noch mal in der TU Sporthalle

Startgelegenheiten: Sa 4.10: Eröffnung der Sägerserie

Vorschau: So12.10. ASICS Grand 10