

Das beste 2008 aller Zeiten bei PSB 24

Unsere Frühjahrs-Vorbereitung ist diesmal auf den Hamburg-Marathon zugeschnitten, weil dort einige von unserer Trainingsgruppe laufen, und weil andere Termine damit zusammenfallen oder nahe dran liegen. Für diejenigen, die lieber auf den Berliner 25er eine Woche nach Hamburg setzen, oder auf ähnliche Ziele, sind in einigen Wochen die Trainingsvorschläge variiert.

Für die Tempo-Einheit zusätzlich zum Donnerstag sind Crescendo-Läufe vorgesehen, d.h. Tempoläufe mit geplant zunehmender Intensität. Die kann man zwar auch auf einer großen Runde laufen, aber leichter ist es auf einer Runde von gut 2 bis knapp 3 km. Es verbleiben noch ein paar Wochen, sich die Runde der Wahl zurechtzulegen.

Für die übrigen Lauftage sind keine Vorschläge gemacht. Einfach mit Dauerläufchen auffüllen. Das volle Programm zielt auf Läufer/innen mit regelmäßig 5-7 Trainingstagen pro Woche. Wer keinen Frühjahrs-Marathon anpeilt, und eher z.B. auf den Berlin-Cup schießt, darf die langen Läufe kappen: bis 30 km reichen, auch ohne Endbeschleunigung, und auch nicht öfter als in jeder zweiten Woche. Dafür lieber mal einen Tempodauerlauf oder Volkslauf extra.

Woche 4.-10.2.

Schnell 1 x 20 min im gefühlten oder gemessenen HM-RT

Donnerstag 7 x 1000 m (600 TP), 10 km-RT plus 5 s/km

Lang 25 km

Startgelegenheiten: 9.2.: Nordberliner Alpenkämpfe über 11,8 km; 10.2.: Plänterwaldlauf über 20 km; BB-Senior/inn/enmeisterschaften in Potsdam 800/1500/3000 m

Woche 11.-17.2.

Schnell 5 x 4 min Tempo (gefühlte zw. 10er und HM-Tempo), TP 4-3-2-1 Minute (nicht langsamer werden!)

Donnerstag 4 x 2000 m (800 TP), 10-km-RT plus 5 s/km

Lang 30 km

Woche 18.-24.2.

Schnell 1 x 20 min im gefühlten oder gemessenen HM-RT

Donnerstag 12 x 600 m (400 TP), 10 km-RT

Lang 25 km

Startgelegenheiten: 23.2.: Winterbahnlauf NSF 10000 m; BLV-Winterserie HM

Woche 25.2.-2.3.

Schnell 5 x 4 min Tempo (gefühlte zw. 10er und HM-Tempo), TP 1-2-3-4 (!) Minuten (von Anfang an reinhängen!)

Donnerstag 4000 – 3000 – 2000 – 1000 m (TP 4 – 3 – 2 Runden), im HM-RT (oder 5 s/km darüber) beginnen, im 10-km-RT beenden

Lang 30 km

Woche 3.-9.3.

Schnell 8 km MRT

Donnerstag 2 Serien à 7 x 500 m (100 TP), Serienpause 2 Runden; erste Serie im 10-km-RT plus 2 s/500m, zweite Serie 10 km-RT minus 2 s/500m

Lang 30 km (35 km für Hamburg-Marathonis mit Start in Falkensee)

Berlin-Cup: 9.3.: 10 km im Britzer Garten

Woche 10.-16.3.

Schnell 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
mDL	zügiger DL	schneller DL	MRT	Anschlag	mDL

Donnerstag 3 x 3000 m (TP 3 Runden), 10-km-RT + 5 s/km (erste zwei), 10 km-RT (letzter); für Meisterschaftsläufer: 1 x 3000 m plus drei schnelle Runden (je 400 TP)

Lang 35 km

Startgelegenheit: 10 km Falkensee nach Spandau mit BB-Straßenlaufmeisterschaft

Woche 17.-23.3.

Schnell 12 km MRT; alternativ: 10 km HM-RT + 1:30 min

Donnerstag 10 x 800 m (400 TP); Zeit in min:sek wie optimale Marathonzeit in std:min

Lang 35 km

Woche 24.-30.3.

Schnell nach Einlaufen 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
zügiger DL	schneller DL	MRT	MRT	Anschlag	mDL

Donnerstag 15 km TWL im Wechsel 1000/1000: MRT minus 15 sec / MRT plus 45 sec

Lang 35 km mit Endbeschleunigung

Berlin-Cup: 30.3. Birkenwäldchenlauf über 10 km

Woche 31.3.-6.4.

Schnell 15 km MRT; alternativ: 2 x 5 km HM-RT

Donnerstag Verkürztes Vor-HM-Programm: 2000 – 1500 – 1000 – 500 m (die 1500 im 10 km-Tempo; 2000 m plus 5 s/km; 1000 m minus 5 sec/km; 500 m minus 10 s/km) (TP: 1000 – 800 – 500 m)

Lang 35 km mit Endbeschleunigung (oder HM)

Startgelegenheit: 5.4.: 100 km Kienbaum mit Deutscher Meisterschaft; 6.4.: Berliner HM

Woche 7.-13.4.

Schnell nach Einlaufen 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
zügiger DL	schneller DL	MRT	MRT	MRT	Anschlag

Donnerstag 20 x 400 m (200 TP), 10 km-RT minus 4 s/Runde

Lang 35 km mit Endbeschleunigung

Berlin-Cup: 12.4.: Berglauf des BSBV 1991 über 7,5 km

Woche 14.-20.4.

Schnell 15 km MRT; alternativ: 10 km HM-RT + 1 min

Donnerstag 15 km TWL: 5 x Wechsel 2000 schnell/1000 langsamer; schnell = MRT minus 10 sec/km, langsamer = MRT plus 20 sec/km; wer keinen Marathon ansteuert, läuft 10-km-Tempo, macht eine sehr langsame 600-m-TP und erreicht den Start zu den nächsten 2000 m mit den gleichschnellen TWL-Läufern

Lang 30 km entspannt

Berlin-Cup: 19.4.: Pankower Frühlingslauf über 12,5 km

Startgelegenheit: 20.4.: Potsdamer Haveluferlauf über 10 km; Zürich-Marathon

Woche 21.-27.4.

Schnell Hamburg-Marathonis nicht mehr;

für Alternative: nach Einlaufen 6 Runden à ca. 2,5 km in diesem Schema:

1	2	3	4	5	6
zügiger DL	schneller DL	MRT	fast HM-RT	HM-RT	Anschlag

Donnerstag für Marathonis: letztes Überprüfen der Malto-Vorräte

für Voll-Trainierer: 3 Serien à 4 x 800 m (200 TP) mit je 2 Rd. SP, 10 km-RT

Lang keinen mehr

Startgelegenheit: 27.4.: Hamburg-Marathon; Darß-Marathon in Wieck/Darß

weitere Startgelegenheit: 4.5.: 25 km von Berlin

Einige verwendete Abkürzungen:

TWL	Tempowechsellauf, d.h. ein intervallartiges Training, bei dem es auch für die langsamen Abschnitte (Pausen) eine nicht unerhebliche Vorgabe gibt
RT	Renntempo, d.h. die optimale Geschwindigkeit pro Distanz, nach Vorjahren oder nach Erwartung
MRT	Marathon-Renntempo. Wer noch nicht auf lange Marathon-Erfahrung zurückgreifen kann, setzt hier das Tempo an, das sich aus $\gg 10\text{-km-Zeit} \times 4,75 = \text{mögliche Marathon-Zeit} \ll$ ergibt. Die Marathon-Zielzeit darf trotzdem auch langsamer sein.
DL	Dauerlauf
TP	Trabpause
SP	Serirenpause

Ralf Milke, PSB 24 Berlin