

Auf schnell folgt ... schneller

In der Frühjahrssaison 2011 sahen wir aus unserer Gruppe zahlreiche gute Auftritte über Halbmarathon und 25 km, sogar auch mehrere komplettierte 100er, aber dazwischen wenig Aktion auf der klassischen Marathondistanz. Ist das jetzt ein neuer Trend, oder was? Näheres finden wir erst ab dem Hochsommer heraus. Denn vorerst gilt unser Schnelle-Füße-Plan, wie immer, wenn am Wilmersdorfer Südhang ganz allmählich die Traube schwillt. In früheren Jahren konnten wir uns einen Bahnlauf als Zwischenziel der sommerlichen Trainingsphase aussuchen - inzwischen gibt es fast keine mehr...

Neben den Kerntagen sind Dauerläufe an 2 bis 4 weiteren Tagen der Woche die Basis des Trainings.

Woche 23.-29.5.

Do: 4 Serien à 3 x 400 (200 TP), dazwischen je 600 TP; Richtzeit: mittlere Zeit der ersten Serie aus der Tempotabelle mal 2
zweiter Tempotag: Windsprints (ca. 80 m Steigerung, ca. 80 m traben, immer im Wechsel) über 15 min
So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)
BC: Sa 28.5. Nachtlauf 10 km Wittenau

Woche 30.5.-5.6.

Do: Feiertag. Halle geschlossen.
zweiter Tempotag: 1 x 20 min TDL
So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)
BC: Mi 1.6. Steglitzer Volkslauf über 6 km; So 5.6. Lichtenrader Meile 15 km
Startgelegenheiten: Do 2.6. 100-km-Berlin-Staffel mit Ü60 Weltrekordversuch,
So 5.6. Schülermehrkampf- und Langstreckentag des SC Berlin, Hubertussportplatz:
5000 m (Akt.+Sen.)

Woche 6.-12.6.

Do: Rundenpyramide: 1 -2- 3 -4 -3 - 2 -1, 5er-RT (pro Runde 3-4 s unter 10er-Tempo); Pause je halb so lang wie vorangehende Belastung
zweiter Tempotag: Windsprints (ca. 80 m Steigerung, ca. 80 m traben, immer im Wechsel) über 20 min
So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)
BC: Fr 10.6. Zugspitzlauf 12 km

Woche 13.-19.6.

Do: 3 Serien à 5 x 200m (200 TP) nach Tabelle (Serienpause 1000 m)
zweiter Tempotag: 1 x 30 min TDL
So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)
BC: So 19.6. Hohenschönhausener Gartenlauf 5,7 km (!)

Woche 20.-26.6.

Do: wechselnde Tempi: 400 - 1000 - 400 - 2000 - 400 - 1000 - 400. Die langen im 10er-RT, die 400er pro Runde 6 s schneller

zweiter Tempotag: Windsprints (ca. 80 m Steigerung, ca. 80 m traben, immer im Wechsel über 20 min

So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)

Startgelegenheiten: Do 23.6.: 5000 m beim OSC-Abendsportfest, Dominicus-Sportplatz Schöneberg; Mi 22.6. bis Fr 24.6. 5x5-km-Tiergarten-Staffeln (keine PSB-Staffeln vorgesehen)

Woche 27.6. - 3.7.

Do: 10 x 600 m (400 TP), Zielzeit wie mittlerer Lauf der ersten Serie laut Tabelle mal 3
zweiter Tempotag: 2 x 15 min TDL

So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)

BC: So 3.7. Marienfelder Herbstlauf 16 km

Woche 4.-10.7.

Do: 3 x 400 (200 TP) - 3 x 1000 (600 TP) - 3 x 400 (200 TP); vor und nach 1000er je 800 Serienpause; 5er-RT, die letzten drei 400er sind nach oben offen

zweiter Tempotag: Windsprints (ca. 80 m Steigerung, ca. 80 m traben, immer im Wechsel über 20 min

So: 20-25 km (z.B. Hügelrunde Grunewald)

Woche 11.-17.7.

Do: 600 (400 TP) - 2000 (600 TP) - 2000 (600 TP) - 400; im 5er-RT

zweiter Tempotag: 1 x 20 min TDL

So: Havellauf am 17.7. !!!!!

Vorschau: SCC City Nacht 30.7.

Tempotabellen für 200-m-Serien															
10 km Zeit	1. Serie					2.Serie					3. Serie				
33:00	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32	35	34	33	32	31
34:00	38	37	36	35	34	37	36	35	34	33	36	35	34	33	32
35:00	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35	38	37	36	35	34
36:00	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36	39	38	37	36	35
37:00	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37	40	39	38	37	36
38:00	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38	41	40	39	38	37
39:00	44	43	42	41	40	43	42	41	40	39	42	41	40	39	38
40:00	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41	44	43	42	41	40
41:00	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42	45	44	43	42	41
42:00	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43	46	45	44	43	42
43:00	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44	47	46	45	44	43
44:00	50	49	48	47	46	49	48	47	46	45	48	47	46	45	44
45:00	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47	50	49	48	47	46
46:00	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48	51	50	49	48	47
47:00	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49	52	51	50	49	48
48:00	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50	53	52	51	50	49
49:00	56	55	54	53	52	55	54	53	52	51	54	53	52	51	50
50:00	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53	56	55	54	53	52
51:00	59	58	57	56	55	58	57	56	55	54	57	56	55	54	53