

Knapp 7, also gut 6, vor der fünften

In sieben Wochen sind es noch 10 Wochen bis zum Berlin-Marathon, und dann geht sie für viele von uns los, die fünfte Jahreszeit weit östlich vom Rhein: die Berlin-Marathon-Vorbereitung. Aber noch ist Mai! Das Tempofenster steht offen. Bevor die Wochenumfänge nach oben klettern, haben wir haben Gelegenheit, enspannte Dauerläufe mit dem Kitzeln am Tempolimit zu kombinieren.

Die wöchentliche Trainingsempfehlung bezieht sich nur auf die zwei schnellen Trainingseinheiten. Dauerläufe an mehreren anderen Wochenlauf Tagen sind vorausgesetzt. Für alle, die höchstens so alt sind wie ich, gehen prinzipiell innerhalb einer Woche durchaus diese zwei plus ein Wettkampf, aber nicht unbedingt jede Woche. Und das verlangt eine gute Basis, 5+, besser 6+ Lauftage pro Woche über längere Zeit, und öfters dreistellige Wochenkilometer. Wer älter ist, hat gelernt, in sich zu horchen. Im Zweifelsfall ist stets eine intensive Trainingseinheit durch etwas weniger Forderndes zu ersetzen.

Wer im Herbst Marathon laufen will, sollte auch jetzt lange Läufe machen. Das müssen keine 35er sein, aber zwischen den Rennen alle 14 Tage ein 25+ im Museumsbesuchertempo wäre in diesen 7 Wochen schon eine gute und billige Investition in die nahe Zukunft.

Woche 25. – 31.5.

Do: 15 x 400 (400 TP), pro Runde mindestens 6 Sekunden unter 10er-RT, in der letzten 10 zweiter Tempotag: 8 km Tempowechsellauf (1000/1000); 10er-RT/10er-RT+1 min/km

BC: Mi 27.5. Steglitzer VL 6 km

BC: Sa 30.5. Straßen-Nachlauf Wittenau 10 km

Woche 1. – 7.6.

Do: 6 x 1000 (600 TP), angestrebt ist 5er-Renntempo, also 10er-RT minus 4-7 s/km.

zweiter Tempotag: 6 km Stundenlauf tempo*

BC: Fr 5.6. Zugspitzlauf 12 km

BC: So 7.6. Lichtenrader Meile 15 km

So 7.6. Berlin-Brandenburgische Marathon-Meisterschaft in Potsdam

Woche 8. – 14.6.

Do: Pyramide 200 – 400 – 600 – 800 – 1000 – 800 – 600 – 400 – 200; das sind genau 5000 m.

Vorgabe: knapp unter 5er-RT, also 10er-RT minus 7-10 s/km.

zweiter Tempotag: 3 x 2000 im 10er-RT

Woche 15. – 21.6.

Do: 5 x 800 + 5 x 400, die 800er im 5er-RT, die 400er haarscharf darunter

zweiter Tempotag: 6 km Stundenlauf tempo

Startgelegenheit: Do 18.6. Abendsportfest BSC, Hubertussportplatz, 3000 m

Startgelegenheit: So 21.6. Hohenschönhauser Gartenlauf des LC Ron Hill

Woche 22. – 28.6.

Do: 5 x 1000 Tempoflex nach Greif (Zeittabellen werden gestellt)

zweiter Tempotag: 2 x 3000 im 10er-RT

Startgelegenheit: Do 25.6. NSF Abendlauf 3000/10000 m

Woche 29.6. – 5.7.

Do: 3 x (5 x 200) gesteigert nach Tabelle

zweiter Tempotag: 6 km Stundenlauf tempo

Woche 6. – 12.7.

Do: 4 x 2000 Tempoflex nach Greif (Zeittabellen werden gestellt)

zweiter Tempotag: 1 x 5000 im 10er-RT + 10 s/km

Ausblick auf Startgelegenheit: Mi 15.7. Abendsportfest VfV Spandau in Hakenfelde, 5000 m

Vorschau: So 19.7. Havellauf über 1 Komma 0000 Hübi-Meilen

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