

Gut behütet

Gut behütet wollen wir den Winter überstehen, neben dem Mittwochstraining unter dem garstigen Himmel ab jetzt auch jeden Montag in der Rudolf-Harbig-Halle. Wie erprobt, werden wir neben dem reinen Lauftraining ein großes Gewicht auf Athletik setzen. Wie man das macht, darüber gibt es unterschiedliche Denkweisen. In herkömmlicher Weise wird bei Läufern Athletik- und Lauftraining getrennt, d.h. erst die Muskulatur pur, dann die Ausdauer. In unserem Hallentraining haben wir mit gutem Erfolg eine Mischung erprobt. In der neuen Saison möchte ich gezielt experimentieren mit Trennung – Mischung. Dazu brauche ich dann euer Feedback.

Ein Zitat aus dem Buch „Unvergessener Rudolf Harbig“ von Gerda Harbig, Verlag der Nation, Berlin 1955, soll meine Einleitung beschließen: „Rudis Wunsch, seinem Sport auf Grundlage einer einigermaßen gesicherten Existenz nachgehen zu können, wurde in den ersten Wochen des Jahres 1936 endlich erfüllt (...) wurde er ab Februar 1936 als „Gasmann“ fest angestellt (...) und das viele Treppensteigen sah er als Trainingsergänzung an.“

Ihm wollen wir nachfolgen!

Das Montagstraining beginnt möglichst schon nach Einlaufen ab 19 Uhr.

18.11. 4x (400-400) mit 1 min Pause, dazwischen AP

25.11. 5x 600

2.12. 4x (200-800 mit 1 min P) dazw. AP

9.12. Pyramide 200-400-600-800-600-400-200

16.12. 12x 400-Staffel in Zweierteams (jeder läuft 6x)

6.1. 5x (2x 200 (0:30 s P)) mit ausgedehnter AP

13.1. 800-200 / 200-800 / 800-200 / 200-800 mit je 1 min P und AP dazwischen

20.1. 5x (3x200 mit 30 s P), dazwischen AP

27.1. 24x-200-Staffel in Zweierteams (jeder läuft 12x)

3.2. 2x (2000-400) je 3 min P

10.2. 3x (1000-200) je 1 min P

16.2. So BBM –Senioren Halle in der Rudolf-Harbig-Halle

17.2. 3x 3x400 (1 min P) mit AP

24.2. 3x 1000 mit gut genutzter AP

3.3. Rosenmontag: (1000-200)(800-200)(600-200)(400-200)(200-200) je 1 min Pause

10.3. 5x 800 mit gut genutzter AP

16.3. Lauf der Sympathie

Richtwerte für unser Hallenbahntraining					
10 km Zeit	200 m		400 m		1000 m
Pause:	lang	kurz	lang	kurz	lang
33:00	31	34	68	72	3:04
34:00	32	36	70	74	3:10
35:00	34	37	73	77	3:16
36:00	35	38	75	79	3:22
37:00	36	39	78	82	3:28
38:00	37	40	80	84	3:34
39:00	38	42	83	87	3:40
40:00	40	43	85	89	3:46
41:00	41	44	88	92	3:52
42:00	42	45	90	94	3:58
43:00	43	46	93	97	4:04
44:00	44	48	95	99	4:10
45:00	46	49	98	102	4:16
46:00	47	50	100	104	4:22
47:00	48	51	103	107	4:28
48:00	49	52	105	109	4:34
49:00	50	54	108	112	4:40
50:00	51	55	110	114	4:46

Ralf Milke, PSB 24