

Schnell & Lang & Kurz & Langsam

„Ich habe oft gehört, daß europäische Trainer der Meinung sind, langsames Laufen im Winter schädige die Fähigkeit der Schnelligkeitsentwicklung. Das habe ich jedenfalls bei mir nicht beobachten können. Im Gegenteil (...)"

Peter Snell, 800-m-Weltrekordler und Olympiasieger, zitiert nach Toni Nett: Modernes Training weltbesten Mittel und Langstreckler, Berlin 1966 (S. 171)

„Schon 1947 hatte Verfasser erkannt und geschrieben, daß der 800-m-Läufer der Zukunft, der 800 m unter 1:40 laufen wolle, ein marathonartiges Training absolvieren müsse. (...) [Peter Snells] Trainer Lydiard versicherte dem Verfasser (...) daß Peter Snell vor seinem 800-m-Sieg in Rom 10000 m unter 30 Minuten laufen konnte, trotz seiner schweren, breiten Figur und einer damaligen 400-m-Zeit von 48,6 Sek.“

Dr. med. van Aaken, Die schonungslose Therapie, Celle 1977/1978 (S. 292/293)

Neben den organisierten Trainingsterminen ist also ausgiebig langsam zu laufen.

Woche 13.-19.10.

Mo: noch kein Hallentraining

Mi: 3 x 2000 (600 TP)

So: an der TU-Halle nach Absprache

Berlin-Cup: Sa 18.10. 10 km Volks-Cross LG Süd

Wettkämpfe: So 19.10. Marathon Amsterdam, Marathon Magdeburg

Woche 20.-26.10.

Mo: noch kein Hallentraining

Mi: 5 x (300-500-100) je 100 TP und SP

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: So 26.10. Marathon Frankfurt

Woche 27.10.-2.11.

Mo: noch kein Hallentraining

Mi: 1-2-3-4-5 Runden, je 400 TP

So: an der TU-Halle nach Absprache

BC: So 2.11. Volks-Cross Fr.-Lu.-Jahn

Woche 3.-9.11.

Mo: Beginn Hallentraining Rudolf-Harbig-Halle, zwischen den Laufblöcken Rumpfstärkung
3 x (3 x 400)

Mi: 5 x (1000-200), je 400 TP und SP

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: Sa 8.11. Sägerserie 2. Lauf; So 9.11. Mannschafts-HM Britzer Garten

Woche 10.-16.11.

Mo: 3 x (2 x 600) Halle

Mi: 8 x 700 (100 TP)

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: So 16.11. Marathon-Staffel Tempelhofer Feld

Woche 17.-23.11.

Mo: 4 x 800 Halle

Mi: 5 x 400 (200 TP) plus 5 x 400 (100 TP)

So: an der TU-Halle nach Absprache

Woche 24.-30.11.

Mo: 4 x (4 x 200) Halle

Mi: Schätzlauf 5000 m

Fr: Siegerehrung zum Schätzlauf

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: So 30.11. Herbstwaldlauf Tegeler Forst; Ruderclub-Staffel Wannsee

Woche 1.-7.12.

Mo: 3 x 1000 Halle

Mi: 2 x (2-3-4 Rd) 200 TP; 800 SP

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: Sa 6.12. Sägerserie 3. Lauf; So 7.12. Nikolauslauf HM Tübingen; 77. Plänterwaldlauf

Woche 8.-14.12.

Mo: 3 x (600-400-200) Halle

Mi: 1000 (600 TP) 2000 (800 TP) 1000 (600 TP) 2000

So: an der TU-Halle nach Absprache

Woche 15.-21.12.

Mo: 3 x (800-400) Halle

Mi: 3-4-5-4-3 Rd. Mit je 400 TP

So: an der TU-Halle nach Absprache

Woche 22.-28.12.

Mo: Weihnachtsstaffel zu zweit, jeder 8 x 400; Halle

Mi: Eine Halbrunde um den Weihnachtsbaum

So: an der TU-Halle nach Absprache

Woche 29.12.-4.1.

Mo: nix besonderes

Di: Silvesterlauf des PSB am Mommsenstadion

Mi: Silvester

So: an der TU-Halle nach Absprache

Wettkämpfe: Mi 31.12. Silvesterläufe Plänterwald, Mommsenstadion, Weißensee, Sao Paulo