

# Der Startschuss NACH dem Havellauf

Unser Berlin-Marathon-Plan erschien in den letzten Jahren immer in 3 Ausführungen, nämlich für 7 Trainingstage pro Woche (ca. 130 km), 6 Trainingstage (ca. 100 km) und 5 Trainingstage (ca. 70 km). Viele von uns liegen irgendwo zwischen diesen Kategorien. Diesmal gibt es nur eine Version mit den Qualitäts-Einheiten. Alle anderen Läufe kommen obendrauf. Bei den Quasi-Täglich-Läufern werden das an manchen Tagen auch 2 Läufe sein. Aber der angestrebte Laufumfang für alle 3 Kategorien ist trotzdem enthalten, und zwar immer in der Form: 7 Tage/130 km - 6 Tage/100 km - 5 Tage/70 km.

Wer im Schnitt deutlich unter 100 km/Woche liegt, sollte die schnellen Einheiten auf ca. 75% reduzieren, d.h. manchmal verkürzen, mal eine weglassen. Die langen Läufe sind natürlich das Allerwichtigste im Marathontraining.

Noch 10 Wochen bis zum Marathon. In den ersten zwei Wochen sollen die ruhigen Laufkilometer in die Höhe gehen. Donnerstags ist es noch sehr flott, aber die kurzen Pausen machen aus dem Intervalltraining schon fast ein kontinuierliches Training. Dann sind wir voll im Marathontraining.

## **Woche 21.-27.7.**

TDL: 10 km (geplantes MRT, darf auch eine Minute langsamer sein)

Do: 20 x 400 (100 TP) (5 km RT)

Lang: 20-30 km

Umfang: 130 – 100 - 70

## **Woche 28.7.-3.8.**

TDL: 10 km (geplantes MRT, darf auch eine Minute langsamer sein)

Do: 10 x 800 (200 TP) (5 km RT)

Lang: 25-30 km

Startgelegenheit: City-Nacht 10 km am 2.8.

Umfang: 130 – 100 - 70

## **Woche 4.-10.8.**

TDL: 12 km (geplantes MRT)

Do: 4 x 2000 (800 TP) (10 km RT des Sommers)

Lang: 30-35 km

Umfang: 120 – 92 - 65

## **Woche 11.-17.8.**

TDL: 3 x 5 km (1 km TP) (MRT)

Do: 10 x 1000 (400 TP) (10 km RT; harte Einheit)

Lang: 30-35 km

Umfang: 130 – 100 - 70

Startgelegenheit: Generalprobe-HM am 17.8.

## **Woche 18.-24.8.**

TDL: 14 km (MRT)

Do: 15 km Tempowechsellauf 1000/1000 (MRT – 15 Sekunden pro km / MRT + 30 s/km)

Lang: 35 km (oder 30 betont langsam vor Viertelmarathon)

Umfang: 150 – 116 - 80

Berlin-Cup: 24.8. Kreuzberger Viertelmarathon

**Woche 25.-31.8.**

TDL: 16 km (MRT)

Do: 3 x 3000 (3 Runden TP) (10 km RT; harte Einheit)

Lang: 35 km

Umfang: 160 – 124 - 85

**Woche 1.-7-9.**

TDL: 3 x 5 km (1 km TP) (MRT)

Do: 15 km Tempowechsellauf 2000/1000 (MRT – 15 s/km / MRT + 45 s/km)

Lang: 35 km (wenn nicht HM)

Umfang: 140 – 108 - 75

Berlin-Cup: Mercedes-Benz HM in Reinickendorf

**Woche 8.-14.9.**

TDL: 16 km (MRT) (fällt aus nach HM-Wettkampf)

Do: Tempowechsellauf 1000/2000 (MRT – 15 s/km / MRT + 15 s/km)

Lang: 30-35 km

Umfang: 130 – 100 - 70

**Woche 15.-21.9.**

TDL: 3 x 4 km (1 km TP) (MRT)

Do: 2 x 5000 (HM-RT)

Lang: 20 km

Umfang: 110 – 84 - 60

**Woche 22.-28.9.**

TDL: 1 x 3 km Marathonrenntempo am Mittwoch

Do: Öffnung der Marathon-Messe

Lang: am Sonntag ab 9:00 Uhr.

*Ralf Milke, PSB 24*